

*Setitik*  
**Cahaya**  
di Balik Kabut 6

Kumpulan

*Tulisan*

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

# **Setitik Cahaya di Balik Kabut 6**

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Telp. 021-27353757

Cetakan I, Februari 2013

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke [rswidya@yahoo.com](mailto:rswidya@yahoo.com), atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

# Pengantar

Ini adalah buku yang ke 6, tebalnya kurang lebih sama seperti buku ke 1, ke 2, ke 3, ke 4, dan ke 5; jadi tetap buku kecil. Tujuan dari menerbitkan buku ini masih sama, yaitu agar teman-teman saya yang tidak punya facebook bisa ikut membaca catatan-catatan ringan yang saya buat, siapa tahu ada yang mendapat inspirasi dan bermanfaat bagi dirinya.

Cara saya menulis masih sama, yaitu pendek-pendek atau singkat-singkat, supaya mudah dipahami atau dimengerti. Pada umumnya catatan saya tidak jauh dari masalah kehidupan sehari-hari, berpijak di atas bumi, tidak mengawang-awang di udara.

Terima kasih kepada teman-teman yang telah sudi mengirimkan dana untuk biaya penerbitan buku Setitik Cahaya di Balik Kabut ke 6 ini. Nama-nama dari teman-teman tertera pada halaman akhir buku ini, supaya saya tidak lupa sampai kapanpun juga.

Kali ini ada teman dari fb yang berkenan untuk menjadi editor sukarela, yaitu Sdr. Hendry Filcozwei Jan dari Bandung. Pada kesempatan ini ijinlah saya mengucapkan terima kasih banyak kepada Sdr. Hendry untuk partisipasinya yang luar biasa. Juga terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya, yang telah melakukan edit akhir, lay out, sekaligus mengatur percetakannya sehingga bisa berwujud sebagai buku kecil ini.

Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang kurang berkenan di hati, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Setelah membaca habis buku kecil ini, semoga wawasan anda bertambah luas, langkah anda semakin ringan, hati anda semakin mantap, keraguan anda semakin tipis menguap di udara dan semangat anda semakin menggelora. Semoga.

Salam dari penulis,

R. Surya Widya

# Daftar isi

	hal.		hal.
1. Umat yang "Rajin"	7	34. Tahan Lama	34
2. Kepribadian Kombinasi atau Kombinasi Kepribadian	8	35. Adat Sebakul	34
3. Past Life Regression	8	36. Umat yang Semakin Habis	35
4. GBS (Guillain Barre Syndrome)	9	37. Mengumpulkan Dana	36
5. Kesurupan di Tempat Kerja	10	38. Bongkar Pasang Tenda	37
6. Mati Muda	11	39. Tidak Ada yang Kebetulan	37
7. Antara Menghormati dan Bersikap Lemah Lembut	12	40. Tjeng Beng	38
8. Poligami	13	41. Kencing Batu	39
9. KDRT, Antara Urusan Pribadi dan Publik	14	42. Mempersiapkan Hari Depan	40
10. Rakit	14	43. Darah	41
11. Miskin	15	44. Pemimpin dan Penguasa	42
12. Kenyang	16	45. Antara Sakit dan Mati	42
13. Kepala Batu	17	46. Istri Muda dan Istri Tua	43
14. Cermin Tipis	17	47. Take and Give	44
15. Anjing Pemberang	18	48. Penggemar Cilik	45
16. Lima Penyebab Hilangnya Buddha Dhamma	19	49. Kutu Loncat	46
17. Berhenti Bertengkar, Menuju Persatuan	20	50. Pencerahan untuk Pasien Gangguan Jiwa Berat	47
18. Air Danau	21	51. Setitik Air Mata untuk	48
19. Mahapandita	22	52. Dana Dhamma yang Tertinggi	48
20. Tingkat-Tingkat Kesucian	23	53. Sepuluh Nasihat untuk Manula	49
21. White Collar Crimes	23	54. Menggelapkan Uang	50
22. Apa yang Ia Cari?	24	55. Kasihan	51
23. Akibat Bapak Galak	25	56. Anumodana	52
24. Akibat Ibu Galak	26	57. Menyangga Langit Memeluk	52
25. Rem Tangan	27	58. Belibis Terbang Berpaling Muka	53
26. Usia 59	27	59. Menyongsong Badai Salju	54
27. Malu	28	60. Lambaian Dewa	55
28. Tas Mahal	29	61. Menapis Gabah	56
29. Witing Tresno Jalaran Soko Kulino	30	62. Menanam Bibit	57
30. Tidak Siap Jadi Ibu	30	63. Longsor Plus Banjir Bandang	58
31. Tidak Siap Menjadi Tua	31	64. Pengorbanan yang Tidak Perlu	59
32. Mencari Pasangan yang Sesuai	32	65. Mencabut Padi	59
33. Anak yang Kurang Ajar	33	66. Membalik Mata Kaki	60
		67. Main Angklung	60
		68. Jalan di Tempat	61
		69. Ban Serep	62
		70. Human Capital	63

	hal.		hal.
71. Garbage In Garbage Out	64	107. Mungkinkah Seorang Ibu	
72. Belum Tentu	64	Membenci Anaknya Sendiri?	93
73. Ke Vihara	65	108. Perusahaan Keluarga	94
74. Maha Karuna	66	109. Serumah, Tapi Tidak Sehati	95
75. Pemangsa Malam	67	110. Kebersamaan yang Berkualitas	96
76. Antara Batu dan Air	68	111. Kekhawatiran	96
77. Belum Dipanggil Sudah Datang,	69	112. Ingin Jadi Orang Beken	97
78. Penunggu rumah	69	113. Tidak Mau Antri	98
79. Peran Multiple (multi-peran)	70	114. Penuh Kasih	99
80. The Ego is Very Strong	71	115. Cara Mati yang Berbeda	99
81. Mempertahankan	72	116. Bertemu untuk Berpisah Kembali	100
82. Cari Duit	73	117. Berdebat	101
83. Corak Hidup	73	118. Berdebat 2	102
84. Tes Kepribadian	74	119. Mudah Dilayani	103
85. Kesehatan Itu Penting Dipelihara	75	120. Mana Lebih Berharga: Hidup Atau	
86. Bahasa	76	Harga Diri?	103
87. Menjadi Tua	76	121. Occupational Psychiatry	104
88. Kalah	77	122. Ambisi/Motivasi dan Agresivitas	
89. Tidak Layak Promosi	78	Dalam Kompetisi	105
90. Mundur yang Bijaksana	79	123. Cerebellum	106
91. Kentut Semar	80	124. Fighting Spirit	107
92. Satu Orang Saja	80	125. Buku Setitik Cahaya Di Balik Kabut 4	108
93. Menambah Kebijaksanaan	81	126. Mental Juara	108
94. Semoga Semua Makhluk Berbahagia	82	127. Buang Air	109
95. Tanda-Tanda Kehancuran	83	128. Patut Dicontoh	110
96. Hati Bahagia	84	129. Patriot	111
97. Perusahaan Keluarga	85	130. Tidak Tahu Balas Budi	111
98. Keluarga Besar	86	131. Gen Panjang Umur	112
99. Enam Hal yang Sering Paling		132. Rumah Kita	113
Disesali oleh Orang yang Akan Mati	87	133. Bakat Playboy	114
100. Galembung Rahwana atau		134. Jenis-Jenis Suami	115
Dasamuka	88	135. Salah Langkah atau Salah Pilih	115
101. Rewind	89	136. Gila Kuasa	116
102. Joy - Sorrow Flight	89	137. Mau Cepat Kaya?	117
103. Gaji yang Tidak Pernah Cukup		138. Bersatu Dalam Dhamma	118
untuk Hidup	90	139. Korupsi IbuSuri	119
104. Jalan Hidup yang Keras	91	140. Anak	119
105. Keluarga Harmonis	92		
106. Pindah Agama	93		



Meskipun mengucapkan kata-kata yang merdu,  
berpenampilan menarik,  
namun apabila bathinnya masih penuh dengan keserakahan,  
iri hati dan kebohongan,  
maka ia tak pantas disebut sebagai  
orang baik dan bijaksana.  
(Dh.262)



# 1. Umat yang "Rajin"

Di kalangan umat Buddha ada istilah umat kapal selam, muncul ke vihara kalau diundang, setelah itu menyelam lagi. Ada juga umat Buddha kawinan, hanya ke vihara untuk upacara perkawinan.

Kemarin seorang pastor Katholik mengatakan ada umat Katholik napas, artinya hanya ke gereja pada saat perayaan natal dan paskah. Lucu.

Banyak alasan untuk orang tidak mau ke vihara, salah satunya adalah lokasi yang jauh dari tempat tinggal. Alasan lain adalah karena penceramahnya kurang bermutu, hanya bikin bingung. Atau yang karena viharanya kotor berantakan, setahu saya memang ketika mendirikan vihara si perancang tidak pernah memikirkan gudang.

Rumput liar dimana-mana, debu menebal tidak tersentuh, dan kaca kusam tidak pernah dilap. Juga ada alasan karena tidak suka kepada pengurus yayasan yang tidak peduli, atau sebel kepada *dayaka* vihara yang angkuh dan sombong. Ada juga yang tidak tahan untuk duduk lama di lantai, pinggang pegel dan kaki kesemutan. Seribu satu alasan bisa dicari.

Kalau mau berpikir positif, justru semua kendala itu seharusnya menjadi tantangan yang harus ditaklukkan. Sama seperti ketika pertapa Sidharta mau berteduh di bawah pohon dalam hutan lebat, meninggalkan tiga istananya yang mewah di Kapilavatthu. Malam kedinginan, siang kepanasan, diserbu nyamuk kelaparan, makanan tidak menentu (seadanya), dan sejuta penderitaan lainnya.

Rajin-rajinlah ke vihara, sebagai latihan untuk mengatasi segala masalah kehidupan. Janganlah minta dilayani sebagai tamu VIP, tetapi bersikaplah sebagai siswa Buddha yang rendah hati dan mau mengabdikan.

Setelah berdana bukan berarti boleh berbuat sekehendak hati, karena vihara bukan toko serba ada.

## 2. Kepribadian Kombinasi atau Kombinasi Kepribadian

Menurut psikiater Peter Tyrer dari UK, ada 7 jenis kepribadian, yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam mengatasi stres. Ada yang ambisius, ada yang tenang, ada yang pencemas, ada yang tidak peduli, ada yang perfeksionis (suka curiga), ada yang dependen, dan ada yang formal.

Jarang yang hanya memiliki satu jenis kepribadian, yang paling sering adalah kombinasi. Setiap orang bisa memiliki lebih dari satu jenis kepribadian, namun yang menjadi masalah, mana yang paling menonjol?

Kalau ciri kepribadiannya sudah sedemikian rupa "tebalnya," maka kita sebut ia sudah mengalami gangguan dengan kepribadiannya, apalagi kalau sudah bikin susah orang lain. Orang-orang disekitarnya akan merasa tidak nyaman, dan kalau tidak tahan, satu persatu akan "menyingkir."

Didalam sebuah buku kecil yang berjudul "*How to cope with Stress*," psikiater Peter Tyrer M.D., M.R.C.P., f.R.C. Psych. mencantumkan sebuah tes kepribadian sederhana yang dapat dipergunakan untuk mengetahui jenis-jenis kepribadian seseorang. Mendeteksi jenis Kepribadian mana yang paling menonjol, yang paling memberikan warna khusus pada pola perilaku seseorang.

Siapa yang mau tahu kombinasi jenis kepribadiannya sendiri, boleh cari saya.

## 3. Past Life Regression

Kita semua pernah hidup sebelum kehidupan yang sekarang, ribuan kali, jutaan kali, atau triliunan kali, itu pasti. Pernah jadi apa,



tidak tahu, karena lupa. Tidak banyak orang yang mampu mengingat masa lalu.

Kembali ke masa lalu dengan tujuan untuk menghilangkan beberapa gejala gangguan kejiwaan seperti fobia, cemas, dan lain sebagainya memang sudah dilakukan. Ada juga yang sekedar ingin tahu, mencari penjelasan mengenai nasibnya yang sekarang. Kalau sekarang kita dilahirkan sebagai manusia, pasti dalam kehidupan yang lalu kita telah banyak melakukan banyak kebajikan yang luar biasa.

Daripada mencari informasi mengenai masa lalu yang sudah lewat, lebih baik berjuang mati-matian untuk memperbaiki kualitas diri sendiri dalam kehidupan yang sekarang. Masa lalu tidak akan kembali, masa kini juga akan menjadi masa lalu di hari esok atau hari yang akan datang.

Masa depan tidak perlu dipikirkan, karena masih belum datang. Yang penting persiapkan kondisi masa depan yang lebih baik dengan melakukan hal-hal yang baik pada saat ini. Masa depan pasti tidak menyenangkan apabila kita banyak berbuat kejahatan pada masa ini.

Hiduplah di saat ini, bukan hidup di masa lalu, atau hidup di masa depan. Hidup di saat ini adalah nyata, berada dalam batas-batas kemampuan kita untuk mengubahnya. Silakan

## 4. GBS (Guillain Barre Syndrome)

Penyakit ini adalah penyakit yang sangat jarang menyerang manusia, tetapi sangat berbahaya, karena membuat seluruh otot menjadi lumpuh. Mulai dari otot kaki, tangan, tubuh, sampai otot diafragma, sehingga tidak bisa bernafas.

Kesadaran masih baik, namun tidak berdaya, karena tidak bisa bergerak sama sekali. Memerlukan bantuan alat pernafasan buatan agar bisa bertahan hidup dan alat bantu kehidupan yang lain.

GBS ini termasuk penyakit autoimmune, yang diserang oleh antibodi adalah myelin, yaitu pembungkus jaringan syaraf, sehingga fungsi syarafnya mengalami gangguan serius. Antibodi yang seharusnya dipergunakan untuk melawan antigen dari luar secara keliru menyerang jaringan tubuh sendiri.

Sejak 3 minggu yang lalu GBS menyerang romo Yuandi, anggota MAGABUDHI dari PC Jakarta Utara. Beliau tergeletak tidak berdaya ketika saya lihat di ruang IGD RS Satya Negara, yang baru dipindah dari RS Royal Taruma. Matanya masih bisa melihat ke sekeliling, kesadarannya baik, namun tergeletak tidak berdaya di atas tempat tidur.

Pagi ini ada kabar Beliau sudah meninggalkan dunia ini, semoga terlahir kembali di alam alam bahagia.

*Sabbe Sankhara Anicca.*

## 5. Kesurupan di Tempat Kerja

Beberapa tahun yang lalu, teman saya yang punya pabrik elektronik di daerah Ciawi bercerita, bahwa suatu saat para karyawan di pabriknya menderita kesurupan secara bergiliran. Tanpa disuruh, mandor pabrik mencari orang pintar, dan para tokoh agama yang dikenalnya mampu untuk "mengusir" fenomena tersebut.

Yang aneh, setiap ada yang datang untuk baca doa, tidak ada yang kesurupan, namun keesokan harinya marak lagi, demikianlah terjadi begitu terus-menerus. Karena si mandor sudah kewalahan, ia terpaksa lapor kepada bosnya, lalu diundanglah Bhante Sudhammo (alm) dari Lasem yang kebetulan sedang ke Jakarta untuk baca *paritta* di pabrik. Setelah Bhante Sudhammo membacakan *paritta-paritta* suci, pabrik teman saya itu "aman" dari kesurupan.

Memang beberapa tahun kemudian muncul lagi fenomena

yang sama, karena sudah pengalaman, si mandor langsung minta dipanggilkan *bhikkhu* saja untuk baca *paritta* di pabrik, lebih manjur katanya. Giliran kedua ini Bhante Vijito yang diundang untuk baca *paritta*, hasilnya sama, pabrik bebas dari kesurupan.

Rupanya mungkin sekali *asura* penyebab kesurupan itu lebih suka dibujuk dengan *paritta-paritta* suci, daripada diusir dengan kasar atau dengan paksa. Apa betul kesurupan itu disebabkan oleh kehadiran makhluk *asura* yang mendominasi batin orang yang kesurupan?

## 6. Mati Muda

Kematian bisa datang kapan saja, tidak bisa diramalkan. Kalau seorang anak manusia meninggal dunia pada usia 30 tahun, itu boleh dikatakan sebagai mati muda.

Ada yang mati sebelum dilahirkan, namanya keguguran. Ada yang mati beberapa saat setelah dilahirkan, ada yang beberapa detik, beberapa menit, beberapa jam, beberapa hari, beberapa minggu, beberapa bulan, sampai beberapa tahun. Setiap kelahiran pasti akan diikuti dengan kematian, tidak bisa ditawar-tawar.

Menurut agama Buddha, ada hukum karma yang mengatur masalah yang satu ini. Bisa terlahir jadi makhluk manusia adalah suatu keberuntungan yang luar biasa, akan tetapi apabila dahulu sering membunuh makhluk lain, maka mati muda adalah salah satu akibatnya. Tidak boleh menyalahkan siapa-siapa, hanya boleh menyalahkan diri sendiri.

Mati muda membuat yang bersangkutan tidak punya banyak kesempatan untuk berbuat kebajikan, setelah menerima jasa kebajikan dari ayah, ibu, saudara, keluarga, guru, pembimbing dan lain-lain. Belum sempat membalas budi, sudah *check out*. Menumpuk perbuatan jasa dalam hidup ini sangat penting, sebagai bekal untuk kehidupan yang

akan datang.

Cepat-cepatlah jadi anggota MAGABUDHI, agar lebih banyak kesempatan untuk melakukan *Dhammadana*, selain banyak melakukan jasa kebajikan yang lainnya. *Anumodana*.

## 7. Antara Menghormati dan Bersikap Lemah Lembut

Seorang suami seharusnya menghormati istrinya, darimanapun asalnya, seperti apapun wajahnya, setinggi apapun pendidikannya, sebanyak apapun hartanya, berasal dari keluarga apapun dia.

Lemah lembut dalam bersikap, dalam berbicara, pokoknya segalanya, harus dilakukan dengan halus, tidak boleh kasar. Seorang suami seharusnya melindungi istri sebagai kaum wanita, bukan menyiksa, memukul, atau membunuh istrinya sendiri. Meskipun sedang marah besar, kepala harus tetap dingin.

Kedua hal ini penting sebagai etika dalam berkeluarga, sehingga si istri akan merasa dihargai, dihormati, dan disanjung statusnya sebagai ibu rumah tangga, dan selanjutnya akan melaksanakan kewajibannya sebagai isteri dengan sebaik-baiknya.

Di dalam dunia ini tidak ada orang yang sempurna dalam segala hal, karena itu menerima kekurangan dan kelebihan dari pasangan hidup adalah sebuah keharusan yang tidak bisa ditawar-tawar lagi. Katanya kalau ingin punya istri yang pandai, masak cari saja mantan koki restoran, kalau ingin punya istri yang selalu tersenyum, cari saja yang bibirnya sumbing, dan kalau ingin punya istri yang selalu menghormati cari saja yang badannya bungkuk?!

*Home sweet home, love your wife, be a good husband.*

## 8. Poligami

Seorang tokoh dari Srilanka bercerita mengenai banyaknya wanita yang menjadi janda setelah usai perang melawan pemberontak Tamil di negerinya.

Sebagian dari mereka menjadi depresi, tidak tahu harus berbuat apa untuk membesarkan anak-anaknya, sebagian tidak punya keterampilan untuk mencari uang sendiri, sehingga masalah sosial yang pelik ini menjadi perhatian publik. Sebagian sering datang ke vihara untuk merawat pohon Bodhi dan lain sebagainya.

Saya tidak mendengar sepotongpun kata poligami dari mulut sang pembicara. Didalam agama Buddha yang namanya monogami, poligami, dan poliandri memang tidak diatur, itu artinya terserah kepada peraturan atau ketentuan yang berlaku di masing-masing negara. Yang diajarkan adalah apa yang menjadi kewajiban setiap umat, entah ia sebagai suami, sebagai istri, sebagai anak, sebagai orangtua, sebagai majikan, sebagai bawahan, sebagai guru, sebagai murid, sebagai bhikkhu, atau sebagai umat.

Tidak ada wanita yang ingin dimadu, diduakan, ditigakan, diempatkan, atau dilimakan. Seringkali si istri tua tidak berdaya mencegah si suami untuk kawin lagi dengan wanita yang lebih muda. Selalu ada alasan yang "masuk akal" untuk itu.

Apakah ada seorang istri di Srilanka yang mengizinkan suaminya yang cukup kaya untuk kawin lagi dengan beberapa janda korban peperangan melawan Tamil, dengan tujuan agar mereka tidak terlantar hidupnya, agar anak-anak yatim itu dapat dibesarkan dengan baik. Apakah bisa suaminya itu bersikap adil seadil-adilnya kepada semua istrinya???

## 9. KDRT, Antara Urusan Pribadi dan Publik

Seorang istri ditampar oleh suaminya, lalu perutnya ditendang, ditimpuk dengan asbak, kepalanya dipukuli dengan kayu, semua itu dilakukan dalam rumah sendiri. Atau lehernya dicekik diatas ranjang. Atau diperkosa. Itu urusan keluarga atau urusan publik?

Mungkin dulu urusan pribadi, sekarang menjadi urusan publik. Ada undang-undangnya. Sang istri dapat segera ke fasilitas kesehatan untuk minta *visum et repertum*, dan selanjutnya lapor ke kantor polisi. Polisi dapat melakukan tindakan preventif sesuai dengan kewenangannya.

Banyak pertengkaran dimulai dengan ribut mulut, saling mencaci, saling memaki, isi kebun binatang keluar semua. Sampai disini belum apa-apa, belum ada tindak kekerasan, meskipun sudah melakukan perbuatan yang tidak menyenangkan orang lain. Kalau tangan sudah melayang, kaki menendang, ceritanya menjadi lain.

Percekcokan kecil itu seperti api, kalau disiram dengan bensin pasti akan menyala lebih besar, dan akhirnya bisa membakar hangus seluruh isi rumah. Api kecil seharusnya segera dipadamkan. Api besar kalau bisa diperkecil, supaya mudah dipadamkan.

## 10. Rakit

Dhamma diumpamakan oleh Buddha sebagai rakit untuk menyeberang, bukan untuk dipajang di pantai sebelah sini. Banyak orang lupa menyeberangi sungai karena lupa diri, karena bangga memiliki rakit yang indah dari segala seginya.

Rakit juga tidak untuk dimiliki, tetapi dipergunakan untuk

menyeberangi sungai. Pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan ketika menyeberangi sungai memang dialami, tetapi tidak untuk disukai atau dibenci sehingga terjadi kemelekatan yang tidak perlu. Setelah sampai di pantai seberang, rakit tidak perlu dibawa kemana-mana, tinggalkan saja ditepi pantai.

Setelah ada rakit, kita tidak otomatis bisa menyeberangi sungai, harus ada usaha yang keras dan luar biasa, agar bisa sampai ke pantai seberang. Harus ada tongkat yang panjang, atau dayung yang kokoh kuat, untuk mendorong rakit. Perlu lengan yang bertenaga dan kaki yang kuat. Menyeberangi sungai yang airnya deras itu sangat sulit, harus tahu cara yang tepat, harus minta petunjuk kepada yang lebih berpengalaman.

Karena sulitnya, mungkin ada orang yang "menyediakan" *ferry* yang besar untuk menyeberangi sungai, atau istilah lain adalah kereta besar. Supaya lebih mudah katanya.

## 11. Miskin

Di setiap negara ada orang miskin, orang-orang yang berpenghasilan rendah atau tidak berpenghasilan sama sekali, sehingga tidak mampu membiayai hidupnya sendiri dan keluarganya.

Di negara sejahtera, ada bantuan bulanan untuk orang miskin, cukup untuk makan kenyang seadanya 3 kali sehari.

Di negara kita, orang miskin semakin lama semakin banyak, entah kenapa. Ada yang gagal panen, ada yang di-PHK, ada yang menganggur, dan lain-lain. Seharusnya negara telah menyediakan anggaran untuk membantu mereka, tetapi kita tidak tahu berapa persen yang menetes jatuh ke tangan mereka. Korupsi telah membuat negara semakin tidak memperhatikan orang miskin, keadilan sosial mungkin telah diabaikan.

Jadi orang miskin itu serba susah, apalagi kalau sakit. Andaikata dokternya gratis, obatnya tetap harus beli. Rumah sakitnya gratis, ongkos pergi ke rumah sakit harus disediakan, minta surat tidak mampu juga kena biaya.

Di Jakarta ada peraturan daerah (perda) yang berisi larangan untuk memberikan sedekah kepada para pengemis di lampu merah. Hukumannya lumayan, Rp 400.000,00 kalau tertangkap. Membuat orang takut memberi uang kepada para pengemis.

Seharusnya ada larangan untuk menjadi orang miskin. Tetapi siapa yang mau jadi orang miskin?!

## 12. Kenyang

Di desa-desa, dengan Rp 500,00 sudah kenyang. Di kota ada yang kenyang dengan Rp 5.000,00, di kota besar ada yang belum kenyang dengan Rp 50.000,00, bahkan sampai Rp 500.000,00 pun belum kenyang!

Kemampuan lambung atau perut untuk menerima makanan tidak beda terlalu jauh. Yang beda adalah makanannya, tempatnya, lingkungannya, piringnya, mejanya, kursinya, pelayannya, musik pengiringnya, dan lain-lain.

Kenikmatan hanya sepanjang jari telunjuk, begitu makanan dikunyah dan ditelan melalui tenggorokan, maka kenikmatannya usai sudah. Jadi kalau harga makanannya sangat mahal, harus lebih lama dinikmati, dikunyah lebih banyak, supaya tidak rugi. Hahahaha

Dianjurkan untuk berhenti makan sebelum kenyang, meskipun ada yang baru berhenti makan setelah kekenyangan sampai sesak nafas. Rakuuuus.

Kita hidup bukan untuk makan, tetapi kita makan untuk hidup. Dengan makanan yang berkualitas, kita bisa hidup sehat dan bisa



berguna bagi diri sendiri, bagi orang lain, bagi lingkungan hidup, bagi negara ini, dan bagi dunia ini.

## 13. Kepala Batu

Kepala batu adalah orang yang sangat keras kepala, mungkin batok kepalanya lebih keras daripada batu granit.

Orang yang kepala batu sangat sulit untuk menerima pendapat orang lain, hanya mau menuruti kehendaknya sendiri. Tentu yang susah adalah orang-orang yang dekat dengan dirinya. Sudah pasti suka memaksakan kehendaknya kepada orang lain, kalau belum berhasil belum berhenti.

Seringkali tetap tidak mau berubah meskipun sudah terbukti nyata kalau ia salah. Gengsinya kegedean, mungkin ia lebih suka makan gengsi daripada makan nasi kalau sedang lapar. Hehehehe, ngotot terussss.

Mau tidak mau, orang yang sedang perlu, harus mengalah. Namun orang lain tidak bisa mengalah terus-menerus, sehingga suatu saat ia akan kehilangan teman, kehilangan sanak saudara, hidup sendirian, kesepian, salah sendiri. *Rasain*.

Seharusnya dengan bertambahnya umur, tambah pengalaman, tambah kebijaksanaan, orang yang tadinya kepala batu mestinya menjadi orang dengan kepala kayu, alias melunak sedikit-sedikit. Itu harapan orang lain, dia sendiri belum tentu mau begitu.

Orang yang memiliki kepala batu tidak perlu pakai helm kalau naik motor, karena kepalanya toh sudah keras. Wkwkwkwk

## 14. Cermin Tipis

Ada orang yang kepribadiannya seperti cermin tipis. Apapun yang kita inginkan, ia segera bereaksi dengan baik sekali, apapun yang

kita minta pasti diberikan, luar biasa. Mempunyai teman seperti ini pasti sangat menyenangkan, karena sangat memuaskan dari segala seginya. Sempurna, mengkilat bersih.

Yang namanya cermin pasti bisa pecah, dan kalau sudah pecah, susah untuk disambung kembali. Meskipun ada lem super, belahan kacanya pasti masih tersisa jelas. Tidak lagi seindah aslinya sebelum pecah. Orangnya juga sama, apabila ia tersinggung, maka susah untuk dipulihkan kembali utuh. Emosinya menjadi rusak mengerikan, melakukan yang aneh-aneh supaya kita menuruti kehendaknya.

Sebelum berteman dengan seseorang, tinjau dulu dengan seksama, apakah ia tergolong si cermin tipis, atau si kepala batu. Dan harus siap-siap untuk kecewa pada suatu saat kelak.

Kalau cermin itu lebih tebal mungkin tidak gampang pecah, paling-paling gompal dipinggir kalau terjatuh di lantai, dan masih bisa dipakai. Tetapi jangan lupa, bahwa semakin tebal cerminnya semakin berat timbangannya. Hehehehe

## 15. Anjing Pemberang

Suatu saat seorang anak laki-laki ingin punya anjing kecil, oleh ibunya ia dibelikan seekor anjing Chihuahua yang mungil.

Anjing itu tentu sangat disayang oleh si anak, tetapi ibunya lebih sayang lagi kepada si anjing itu. Anjing itu dipeluk, dicium, dibelai, diajak tidur diatas tempat tidurnya.

Suatu saat si anjing berubah jadi anjing yang pemberang, ia menjadi galak kepada setiap orang yang mendekati si ibu. Ia mungkin menganggap si ibu sebagai induknya sendiri, merasa si ibu sebagai miliknya sendiri, merasa dilindungi oleh si ibu luar dalam. Ketika si anjing menggigit anak laki-laknya, anjing itu dibiarkan saja. Itu berarti ia lebih sayang kepada si anjing daripada kepada anak laki-laknya! Tidak hanya kepada manusia, kepada anjing lain yang lebih besar ia juga berani

menyalak.

Manusia juga sama, kalau merasa dilindungi secara mutlak, maka siapapun akan jadi pemberang, galak kepada semua orang, bahkan kepada yang lebih tinggi kedudukannya. Itu namanya tidak tahu diri.

Menyayangi boleh, melindungi juga boleh, namun kalau dilakukan secara berlebihan, maka yang disayangi atau dilindungi akan seperti anjing Chihuahua diatas. Galak dan pemberang. Hahahaha.

## 16. Lima Penyebab Hilangnya Buddha Dhamma

1. Tidak adanya pembelajaran yang sepadan antara teori dan praktik Dhamma.
2. Para *bhikkhu* sulit untuk dinasehati dan diperingatkan.
3. *Bhikkhu* yang terpelajar dan bijaksana tidak tertarik dalam berdiskusi dan mengajarkan Dhamma yang diketahuinya.
4. Para *bhikkhu* senior tidak lagi mumpuni dalam praktik Dhamma.
5. Para *bhikkhu* saling bertengkar sehingga membuat umatnya kehilangan kepercayaan.

(catatan Sdri.Yulisant dari STAB Kertarajasa setelah mengikuti pertemuan di Yangoon, Myanmar)

Memang kalau tidak ada para *bhikkhu* yang sungguh-sungguh melaksanakan *vinaya* dengan sebaik-baiknya, Buddha Dhamma akan hilang lenyap dari suatu daerah. Hal ini sudah terjadi 500 tahun yang lalu di Indonesia, menjelang kejatuhan Keprabuan Majapahit di Jawa Timur. Begitu mudahnya agama Buddha ditinggalkan oleh para penganutnya, karena tidak adanya panutan yang berkualitas, dan yang tidak mau pindah agama lalu pergi mengungsi ke lereng Bromo, ke

Pulau Bali dan Pulau Lombok utara/barat.

Semua yang ada awalnya pasti akan berakhir, itu adalah corak alam yang tidak dapat dipungkiri oleh siapapun. Namun kita semua boleh berusaha sekuat tenaga untuk mempertahankan eksistensi agama Buddha di Indonesia ini.

Semoga berhasil.

## 17. Berhenti Bertengkar, Menuju Persatuan

Prof. Bikiran Barua menceritakan bahwa di Bangladesh, umat Buddha adalah minoritas. Dengan umat Islam bisa rukun, dengan umat Hindu bisa rukun, dengan umat Kristen bisa rukun, dengan sesama Buddhis tidak bisa rukun. Aneh. (Mungkin semuanya cuma jago kandang).

Kalau diajak untuk bekerja sama mendirikan universitas Buddhis, mereka pura-pura tidak mengerti, padahal mereka punya kemampuan untuk itu. Setiap kelompok merasa kelompoknya yang paling murni, paling hebat, paling benar, paling asli, dan paling seterusnya.

Saya kira umat Buddha di Indonesia juga *sami mawon*, alias sama saja. Kalau mau bersatu, sejak dulu kita sudah punya rumah sakit Buddhis, universitas Buddhis, dan proyek besar lainnya. Terhadap umat agama lain, para donatur Buddhis selalu mau membantu tanpa banyak bertanya, akan tetapi kalau yang minta sumbangan sesama orang Buddhis, dia tanya dulu siapa gurunya, dimana viharanya, sektenya apa, alirannya bagaimana. Hehehehe

Sebagai kelompok minoritas, umat Buddha sudah seharusnya bersatu, saling membantu, bukan saling menjatuhkan. Apakah Buddha mengajarkan agar rukun dengan orang beragama lain dan bertengkar

dengan sesama umat Buddha?

Ego pribadi, ego kelompok, atau ego vihara tidak boleh dibesar-besarkan. Semakin besar ego, semakin sulit untuk bersatu. Memang susah kalau yang menjadi pemimpin adalah orang-orang yang belum siap berkorban demi Buddha Dhamma.

Sebelum Bangladesh mendirikan universitas Buddhis, mari kita bekerja sama untuk mendirikannya di Indonesia. Oke?

## 18. Air Danau

Air di permukaan danau biasanya tenang, tidak banyak gelombang dibandingkan permukaan air laut. Bisa dipakai untuk berkaca kalau sedang tenang.

Permukaan air danau juga bisa bergelombang kalau dilempari batu, akan beriak beralun, tetapi setelah sekian lama, ia akan kembali tenang. Angin tetap membuat permukaan air selalu bergerak-gerak sedikit, tetapi tidak banyak.

Semua orang yang dikritik, diserang, atau dipermalukan, akan memberikan reaksi. Ada yang reaksinya hebat, ada yang reaksinya sedang, dan ada yang reaksinya sedikit, tergantung dari pola kepribadiannya dan kemampuannya mengatasi masalah.

Kalau ada orang dengan kepribadian seperti air danau, maka ia juga akan bereaksi secara emosional terhadap peristiwa yang mengusiknya, namun setelah itu akan kembali tenang. Bereaksi hanya seperlunya, tidak berlebihan.

Orang yang mengaku sudah lama bermeditasi, bertahun-tahun, masih bisa tergoda, masih bisa marah-marah, masih bisa sakit hati, masih bisa terhasut; kalau ia belum suci, masih belum mencapai penerangan sempurna.

Kalau batin selalu sadar, waspada dengan apa yang sedang

terjadi, gelombang apapun yang timbul dapat segera disadari dan diselesaikan dengan bijaksana.

## 19. Mahapandita

Pada tahun 1976, ketika Mapanbudhi didirikan, ada 2 orang *mahapandita*, yaitu Romo Mahapandita Khemanyana Karbono dari Bandung, dan Romo Mahapandita Sumedha Widyadharma, BBA dari Jakarta. Waktu itu memang tidak ada pasamuhan agung yang membuat ketetapan pemberian gelar kehormatan itu. Pokoknya begitulah. (Mapanbudhi adalah singkatan dari Majelis Pandita Buddha Dhamma Indonesia).

Sejak Pasamuhan Agung ke-6 MAGABUDHI tahun 2000, didalam Piagam Kependitaan sudah dicantumkan gelar *mahapandita*, yaitu gelar kehormatan untuk para *pandita* yang dinilai sangat berjasa untuk organisasi dan untuk pengembangan agama Buddha di Indonesia ini. Sepuluh tahun kemudian, dalam Pasamuhan Agung ke-8 yang lalu, MAGABUDHI memberikan gelar kehormatan *mahapandita* kepada 4 orang *pandita* seniornya. Prosesnya sangat sederhana, yaitu diusulkan oleh seluruh peserta, kemudian dibahas dalam sidang *pandita*, lalu ditetapkan dalam sidang pleno pasamuhan agung.

Lencana MAGABUDHI untuk 4 orang *mahapandita* ini terbuat dari emas seberat lebih dari 8,5 gram, indah sekali.

Karena Ramani Khemawati dan Romo Dr. Arya Tjahyadi berhalangan hadir, maka telah dilakukan penyematan lencana khusus tersebut kepada Romo T.Harmanto dan saya sendiri kemarin (tanggal 29 Mei 2011) di Vihara Theravada Buddha Sasana, pada akhir acara kebaktian umum, kemudian diberkahi oleh *bhikkhu* dari Sangha Theravada Indonesia.

## 20. Tingkat-Tingkat Kesucian

Ada empat tingkat kesucian, yaitu *arahat*, *anagami*, *sakadagami* dan *sotapana*. Semua makhluk yang dapat mematahkan 10 belunggu akan menjadi *arahat*, yang dapat mematahkan 5 belunggu akan menjadi *anagami*, yang dapat mematahkan 3 belunggu pertama dan melemahkan 2 belunggu berikutnya akan menjadi *sakadagami*, dan yang dapat mematahkan 3 belunggu pertama akan menjadi *sotapana*.

Kecuali *Sammasambuddha*, yang telah mencapai Penerangan Sempurna, para murid-Nya yaitu para bhikkhu, para *bhikkhuni*, para *anagarika*, para *anagarini* juga dapat mencapai tingkat-tingkat kesucian, tergantung dari berapa banyak belunggu yang dapat dipatahkan.

Para *bhikkhu* dengan *sila* yang berjumlah 227 akan lebih mudah mengatasi godaan kesenangan duniawi dibandingkan dengan *anagarika* atau *anagarini* yang hanya 8 *sila*, atau *upasaka* dan *upasika* yang hanya 5 *sila*.

*Anagarika*/*anagarini* adalah siswa Buddha yang bertekad untuk melatih diri dengan 8 *sila*, termasuk *brahmacari* atau tidak kawin (selibat). *Upasaka* atau *upasika* adalah siswa Buddha yang bertekad untuk melatih diri dengan 5 *sila*, yang masih menginginkan kesenangan duniawi dalam hidup ini (hidup berkeluarga).

Marilah berjuang, agar sebelum mati bisa mencapai tingkat kesucian yang pertama, dan pasti terhindar dari kelahiran di alam *apaya*.

## 21. White Collar Crimes

Kejahatan kerah putih paling sering terjadi dalam lembaga-lembaga keuangan, seperti bank, bursa saham, reksadana, asuransi, pencetakan uang, dan lain sebagainya.

Ada orang yang terpaksa berbuat kejahatan kerah putih karena desakan atau tekanan yang luar biasa, misalnya orang tua sakit berat, istri mau melahirkan, mertua kena kanker ganas, dan yang sejenisnya. Sesungguhnya ia adalah orang yang baik dan jujur.

Ada orang yang melakukan kejahatan kerah putih karena disuruh oleh orang lain yang sangat ditakutinya. Mula-mula terpaksa ia lakukan dibawah ancaman, lama-lama jadi kebiasaan. Biasanya orang ini tidak punya pendirian yang kuat, tidak berani mengatakan "tidak."

Ada orang yang melakukan kejahatan kerah putih karena ikut-ikutan, selain ada kesempatan, ini disebabkan banyak kasus yang dibiarkan berlalu tanpa hukuman yang berarti. Orang seperti ini pandai melihat arah angin, pandai memanfaatkan segala peluang yang terbuka.

Ada orang yang melakukan kejahatan kerah putih karena sudah berniat sejak awal. Memang kepribadiannya yang tidak baik, terdapat kecenderungan kuat untuk melakukan perbuatan kriminal. Berani melanggar segala ketentuan yang berlaku. Ia akan mempelajari segala kelemahan sistem, mencatat semua lubang yang terbuka, dan menunggu kesempatan yang tepat.

Hampir semua lembaga keuangan yang kebobolan akan berusaha merahasiakannya, menutup rapat-rapat dari media, agar reputasinya tidak merosot; namun kalau sudah bocor, ya apa boleh buat.

Tentu yang paling susah diberantas kalau dilakukan secara berjamaah, semua unsur saling menutupi, semua saling melindungi, menjadi kebobrokan massal. Wkwkwkwkwk. Dan yang paling dirugikan tentu rakyat jelata.

## 22. Apa yang Ia Cari?

Ada orang sudah memiliki penghasilan mencukupi, punya rumah besar, bahkan lebih dari satu, punya kendaraan, juga lebih dari satu, tetapi masih ada yang kurang, yaitu merasa kurang beken.



Supaya lebih beken, ia mungkin beranggapan harus jadi ketua organisasi, baru afdol. Dengan menjadi ketua pasti sering diundang, sering memberi sambutan, sering tampil diatas panggung, fotonya dipampang dimana-mana, kalau duduk pasti di barisan paling depan, wkwkwkwk.

Bila perlu semua cara digunakan untuk menjadi ketua, apa saja, termasuk yang bersih atau yang kotor-kotor sedikit.

Lama-lama semua orang tahu ambisinya yang luar biasa itu. Maklumlah asap tidak bisa ditutupi terus-menerus, akhirnya bocor keluar dan tampak oleh banyak orang. Berita buruk lebih cepat tersebar daripada berita baik, plus guyonan yang kurang enak di kuping.

Kalau mau terkenal, sebetulnya masih banyak cara lain yang lebih etis dan terhormat. Misalnya mendanakan salah satu rumahnya untuk dijadikan tempat ibadah atau panti asuhan bagi yang tidak mampu, ya toh? Atau mendonorkan salah satu ginjalnya kepada mereka yang sedang menderita gagal ginjal terminal, ya toh? Masih banyak cara yang lain, silakan.

Seseorang bisa jadi ketua bukan karena kebetulan, akan tetapi direkomendasikan oleh orang lain yang menilai dirinya sudah pantas untuk jadi ketua, bukan karena kehendaknya sendiri.

## 23. Akibat Bapak Galak

Ada bapak yang galak. Suka marah-marah, salah sedikit saja istri dan anak-anak dimaki-maki. Selain merugikan diri sendiri, juga merugikan orang lain, terutama merusak perkembangan jiwa anak. Ada beberapa anak yang kepribadiannya menjadi rusak akibat bapak yang galak seperti bulldog.

Setelah dewasa anak menjadi pemberontak, suka menentang figur otoriter, berani mengambil risiko yang tidak perlu. Kecuali itu menjadi sangat tidak percaya diri, sukar mengambil keputusan, sangat

egosentris, keras kepala. Yang sulit anak menjadi suka ragu-ragu, tidak percaya kepada orang lain, terlalu banyak pertimbangan, takut melakukan kesalahan. Sangat sukar melewati tes kepribadian ketika melamar kerja. Kasihan.

Untuk diri sendiri juga tidak menguntungkan, banyak penyakit yang bercokol di dalam diri orang yang galak, misalnya menderita tekanan darah tinggi, sakit kepala, sakit maag, asam urat, rematik, dan lain sebagainya.

Secara psikologis, anak menjadi terasa "jauh", sukar didekati, sampai tua pun akan demikian.

Jadi bapak janganlah galak-galak, hanya merugikan diri sendiri dan keluarga.

## 24. Akibat Ibu Galak

Akibat dari ibu yang galak sama saja dengan bapak yang galak terhadap perkembangan jiwa anak. Memang ada ibu yang sangat otoriter, sangat menentukan, yang betul hanya dia, orang lain pasti salah.

Anak sejak kecil sudah ditekan habis sehingga merasa sangat tertekan. Memasuki masa remaja mulai berani melawan, perlawanannya semakin lama semakin keras, meskipun percuma juga, karena akhirnya si ibu pasti menang.

Setelah memasuki usia dewasa si anak jadi tidak percaya diri, rendah diri, sukar mengambil keputusan, egois, keras kepala, sukar diatur, suka menentang, mudah putus asa, terlalu banyak berkhayal, tertutup, dan seterusnya. Kalau dites pasti profil ini akan bermunculan semua, dan pasti akan menyulitkan si anak untuk melamar kerja. Kasihan.

Banyak alasan mengapa si ibu menjadi galak, mungkin karena merasa tertekan oleh suami atau mertua, mungkin karena merasa kurang cantik, mungkin karena merasa kurang berpendidikan, mungkin karena merasa kurang kaya, dan seribu alasan lainnya.

Sejak usia 12 tahun sebetulnya anak sudah bisa diperiksa dengan tes kepribadian, dan sudah bisa dilakukan modifikasi dalam pola didik, sehingga ketika memasuki usia dewasa, anak sudah terkoreksi sebagian profil kepribadiannya.

## 25. Rem Tangan

Tadi siang, ketika mau pulang setelah selesai rapat, saya tersenyum pahit karena ternyata di depan mobil saya ada sebuah kendaraan yang sedang diparkir paralel. Yang jadi masalah, rem tangannya ditarik, jadi mobilnya tidak bisa didorong. Konyol banget deh yang punya mobil itu. Didorong maju ke depan tidak bergerak sama sekali.

Untung si tukang parkir rupanya keturunan Hercules, mobilnya mau didorong mundur dengan bantuan saya. Jadi saya bisa pulang dengan nyaman, setelah memberikan uang sekedarnya sebagai ucapan terima kasih. Saya yakin kalau didorong maju, pasti jauh lebih berat. Hehehe

Rupanya si empunya mobil yakin kalau saya ini adalah karyawan, jadi pulangnya pasti sore hari, padahal saya juga tamu di situ. Pasti ia tidak punya etiket sebagai pengendara mobil, SIM-nya mungkin boleh *nembak* alias *nyuap*.

Rupanya banyak orang yang bisa mengendarai mobil, tetapi tidak tahu etiket perparkiran. Mungkin urusan ini tidak cukup hanya ditangani oleh pak polisi saja.

Atau karena ia merasa punya uang, sehingga ia tidak takut berperkara, karena dengan kasih uang habis perkara (KUHP).

## 26. Usia 59

Angka lima sembilan oleh sebagian orang dianggap berbahaya untuk pria, karena memang beberapa teman saja juga meninggal dunia

pada usia 59. Dan ada teman saya mengaku sudah berusia 60 tahun, meskipun sedang berusia 59. Mengapa takut?

Ada yang meninggal karena kanker nasoparinx, ada yang meninggal karena serangan jantung, ada yang meninggal karena serangan stroke, ada yang meninggal karena kecelakaan lalu lintas, dan ada yang meninggal karena gagal ginjal.

Meninggal dunia adalah soal biasa, yang tidak enak tentu anggota keluarga yang ditinggalkan, apalagi kalau yang meninggal itu adalah tiang negeri, atau orang yang mencari uang.

Usia 59 boleh dibilang cukup tua, namun masih belum tua sungguhan, karena pada umumnya fisik masih kuat, otak masih encer, belum pikun. Banyak juga yang meninggal dunia sebelum mencapai usia 59, apakah boleh disebut mati muda?

Mau mati pada usia berapa pun tidak jadi soal, yang penting selama hidup telah menorehkan hal-hal yang baik bagi diri sendiri, keluarga maupun masyarakat banyak. Harimau mati meninggalkan belang, gajah mati meninggalkan gading, manusia mati meninggalkan nama.

## 27. Malu

Kemaluan adalah organ seksual yang biasa ditutupi, jangan sampai terlihat oleh orang lain. Yang suka pamer disebut eksibisionis.

Malu-malu adalah sikap yang kurang percaya diri untuk tampil di depan publik.

Dipermalukan terjadi karena aib diungkapkan di depan umum, kalau bisa wajah ini disimpan di dalam laci paling bawah, supaya tidak terlihat oleh orang lain.

Tidak tahu malu adalah sikap yang tidak baik, karena melakukan perbuatan yang tercela, melanggar etika dan etiket

bermasyarakat. Buntutnya pasti malu-maluin atau memalukan orang-orang yang terdekat.

Malu berbuat jahat adalah sesuatu yang baik, karena kalau dilakukan khawatir akan merusak reputasi diri sendiri, reputasi keluarga atau kelompok atau apa saja yang dianggap terhormat.

Kalau urat malunya sudah putus memang sudah tidak tertolong lagi. Wkwkwk

Orang tidak perlu malu untuk mengakui kesalahan sendiri, karena dengan demikian ada kesempatan untuk memperbaiki diri dan menjadi lebih baik.

## 28. Tas Mahal

Ada tas yang harganya 150 juta rupiah, bahkan ada yang sampai 480 juta rupiah. Yang bisa beli tentu hanya orang-orang kaya bergengsi.

Tas yang murah juga banyak, fungsinya sama, hanya gengsinya yang berbeda.

Barang mahal pasti kualitasnya lebih baik, tetapi kalau terlalu mahal siapa yang bisa beli? Dan kalau sedang membawa tas mahal pasti mereknya dipajang di depan, supaya dilihat oleh orang lain. Hehehe

Membanggakan barang mahal silakan saja, tetapi lebih baik kalau bisa membanggakan perbuatan baik yang telah dilakukan. Lebih baik lagi adalah melakukan perbuatan baik dengan diam-diam, tanpa pengumuman ke kiri atau ke kanan.

Lapangan parkir gedung perwakilan rakyat penuh dengan mobil-mobil mewah, milik para wakil rakyat yang kaya raya, kalau dibeli dengan uang yang halal memang tidak masalah. Di dalamnya mungkin juga banyak tas yang mahal-mahal. Kalau digunakan pembuktian terbalik, pasti nanti akan banyak yang menggunakan alasan hibah dari para leluhur. Hahaha

Membeli tas mahal dan mobil mewah dengan hasil rampokan

dari uang milik rakyat adalah perbuatan yang hina, akibatnya pasti akan jatuh melarat dan kelaparan dalam kelahiran-kelahiran yang akan datang. Siapa berani?

## 29. Witing Tresno Jalanan Soko Kulino

Jatuh cinta karena keseringan bertemu atau berkumpul. Jangan heran kalau banyak bos yang kecantol dengan sekretarisnya sendiri, atau dokter yang pacaran dengan perawat yang membantunya melayani pasien hampir setiap hari.

Ada beberapa kenalan yang melarang suaminya menggaji sekretaris wanita yang masih muda, apalagi yang cantik, berisiko tinggi katanya.

Beberapa teman SMA dan teman kuliah saya kawin dengan teman sekelas, karena hampir setiap hari bertemu, sehingga jatuh hati dan mengikat janji. Ada yang rukun sampai tua dan ada yang bubar di tengah jalan.

Yang gawat adalah nekat menceraikan istri yang ada di rumah dan kawin dengan sekretarisnya yang aduhai, termasuk rela kehilangan rumah yang mewah dan anak-anak yang sudah besar, demi si wanita muda yang cantik dan seksi. Wkwkwk (padahal si sekretaris hanya mengejar hartanya saja, bukan orangnya, daripada kawin dengan pemuda ingusan yang masih gelantungan di bus?!)

## 30. Tidak Siap Jadi Ibu

Ada wanita yang siap jadi istri dan juga siap jadi ibu, ada juga yang hanya siap jadi istri namun tidak siap jadi ibu, yang gawat adalah tidak siap jadi istri dan tidak siap jadi ibu!

Usia telah mendekati 40, anak yang paling besar hampir tamat SD, ada anak yang autis dengan faktor penyulit dan sukar diatur. Hidup terasa hambar dan tidak nyaman.

Uang dari suami hanya digunakan untuk foya-foya bersama teman-teman ke mal atau karaoke, sebagian untuk membayar *baby sitter*, kecuali untuk belanja harian. Karena butuh banyak uang untuk memuaskan diri, lalu pinjam uang ke kiri dan ke kanan, uang tabungan untuk biaya pendidikan anak habis tidak karuan.

Anak dianggap sebagai pengganggu, tidak pernah serius membesarkan anak-anak, ragu apakah anak itu merupakan karunia atau beban.

Bercerai memang selalu tidak baik untuk anak-anak, tetapi itu mungkin lebih baik daripada hidup lebih menderita lagi. Cinta kasih dalam dirinya tidak cukup untuk dibagikan kepada suami dan anak-anaknya sendiri. Ia hanya bisa mencintai dirinya sendiri saja. Wkwkwk

## 31. Tidak Siap Menjadi Tua

Sudah kawin puluhan tahun dengan suami yang cukup berada, umur sudah lewat 50 tahun, namun masih ingin seperti ramaja putri.

Rambut diberi warna yang sedang *nge-tren*, bila perlu disambung-sambung supaya lebih panjang, *face lift* sudah biasa, kosmetik mahal apalagi. Cara berpakaian seperti anak baru gede (ABG), paha dan perut ke mana-mana.

Semua manusia yang pernah dilahirkan pasti akan menjadi tua, kalau tidak mati muda. Sesudah tua nanti pasti mati juga.

Menjadi tua itu berarti menjadi keriput, bungkuk, lemah, gemetar, ubanan, gigi rontok, penyakitan, dan seterusnya. Masih untung kalau tidak kena kanker ganas, atau menderita sakit jiwa yang berat.

Persiapan untuk menjadi tua harus dimulai sejak masih muda,

kegiatan sesudah tua harus dimulai bertahun-tahun sebelumnya. Dan sesudah menjadi tua harus terus bersiap siap untuk mati. Hehehe

Yang penting adalah menyadari bahwa segala sesuatu pasti berproses, tidak kekal, menuju kelapukan atau kehancuran, termasuk tubuh kita, namun batin tidak boleh dibiarkan ikut hancur, batin harus dipelihara agar semakin tenang dan semakin bahagia. Oke?

## 32. Mencari Pasangan yang Sesuai

Salah satu kewajiban orangtua adalah mencarikan pasangan yang sesuai untuk anaknya, tujuannya adalah agar si anak hidup rukun, damai dan berbahagia dalam upaya melalui badai kehidupan dengan bahtera perkawinan yang kuat, kokoh dan tahan lama.

Kawin dengan anak orang kaya tidak menjamin pasti bahagia, kawin dengan lulusan sekolah tinggi juga tidak menjamin hidup tenteram, kawin dengan orang dengan wajah yang tampan/cantik juga bukan jaminan untuk saling setia. Terburu-buru juga tidak baik, bisa-bisa salah pilih. Lalu apakah ada asuransi perkawinan yang memberikan jaminan?

Daripada mempergunakan harta, materi, pendidikan, status sosial, tampilan fisik sebagai patokan, mungkin lebih aman kalau menggunakan ukuran yang lebih sah; misalnya menggunakan EQ sebagai ukuran awal, yaitu apakah bersangkutan telah memiliki kematangan jiwa atau kemampuan untuk mengendalikan diri? (EQ = Emotional Quotient)

Kawin atas dasar belas kasihan, atas dasar balas dendam, atas dasar harta kekayaan, atas dasar kedudukan/pangkat, atas dasar tampilan fisik, atas dasar bisnis, atau atas dasar politik biasanya berakhir dengan tidak enak.

Bibit, bebet, dan bobot adalah satu pegangan yang harus



diperhatikan. Moral juga penting untuk dipertimbangkan, kesehatan jiwa dan kesehatan fisik wajib untuk disimak dengan hati-hati.

Tidak ada orangtua yang ingin anaknya kelak menderita dalam hidup perkawinannya.

### 33. Anak yang Kurang Ajar

Malin Kundang tidak mau mengakui ibu kandungnya, dan ia dikutuk menjadi batu. Ini adalah legenda, bukan kenyataan; namun mungkin saja ada kasusnya di Sumatera Barat pada zaman dahulu.

Beberapa waktu yang lalu ada seorang anak remaja yang menghantamkan kepala ibunya ke pintu pagar sampai luka-luka, ada yang memukul tubuh ibunya dengan kepalan, ada yang menampar pipi ibunya sendiri, dan ada seorang anak perempuan 12 tahun yang sangat membenci ibunya sendiri.

Sebabnya tentu berbeda-beda, ada yang terganggu jiwanya, ada yang terlalu dimanja sehingga berani dan bersikap kurang ajar, ada yang merasa benci kepada ibunya sendiri karena terlalu dikekang, ada yang sangat membenci ibunya sendiri karena terlalu dihina dan direndahkan. Ibu yang terlalu cerewet dan terlalu banyak menuntut akan membuat anak anaknya bermasalah dalam pertumbuhan dan perkembangan jiwanya.

Memang di masa remaja, anak mulai berani menentang, memberontak, terutama kepada orangtua yang sangat otoriter; ada juga yang kabur dari rumah karena tidak tahan ditekan, dan tanpa pengalaman yang memadai mereka akan mudah sekali terjerumus ke dalam lembah nista dan sengsara.

Yang menjadi masalah, tidak ada sekolah untuk menjadi orangtua, dan memang kalau belum siap sebaiknya jangan dulu menjadi orangtua. Kalau sudah punya anak, setiap anak harus diperlakukan berbeda-beda sesuai dengan profil kepribadiannya.

Yang sakit jiwa harus diajak ke psikiater, dan yang kurang ajar juga harus dicarikan jalan keluar yang terbaik, supaya tidak berlanjut.

Ada teknik dan cara khusus yang harus dipelajari oleh orangtua agar dapat mendidik atau mengajar anak dengan baik. Yang pasti praktik jauh lebih sulit daripada teori yang ada di buku-buku.

## 34. Tahan Lama

Ada yang anget-anget tahi ayam, itu artinya tidak tahan lama. Kalau mau tahan lama harus memiliki motivasi yang tidak ada habisnya. Ketika masih muda sudah seperti orang dewasa, setelah menjadi tua tetap memiliki semangat remaja.

Tidak boleh cepat menyerah, mencoba segala cara (yang halal) untuk mencapai tujuan yang baik dan benar. Kalau masih belum berhasil jangan kecewa, tetap bersemangat tinggi sambil menunggu kesempatan yang lebih baik. Itu yang namanya konsisten.

Yang instan biasanya tidak sebaik yang bukan instan, contohnya mereka yang sering makan mie instan sering sakit sakitan karena kurang gizi. Wkwkwk

Kebiasaan untuk menekuni sesuatu harus dimulai sejak kecil, tidak bisa dadakan.

Mereka yang berhasil pada umumnya sangat menguasai bidangnya masing-masing, sudah sejak lama menekuni kegiatannya dengan seksama, boleh dibilang mahir dan... tahan lama.

## 35. Adat Sebakul

Orang yang adatnya sebakul pasti sangat mudah sekali tersinggung, bayangannya tidak boleh terinjak oleh orang lain. Ujung jari kakinya terlalu panjang, sehingga mudah diinjak oleh sepatu atau sandal orang lain.

Semua orang harus menuruti apa maunya, debat harus selalu menang, dan kalau kalah berdebat mukanya menjadi masam. Wkwkwk

Biasanya orang seperti ini hanya menghormati orang yang lebih tinggi statusnya atau lebih kaya, dan menghina atau melecehkan orang yang derajatnya lebih rendah atau lebih miskin daripada dirinya. Semacam ilmu katak begitu.

Kalau mau dekat-dekat dengan orang seperti ini harus tebal muka, harus siap-siap merasa jengkel, kecewa atau mendongkol, karena memang ucapannya seringkali menusuk hati kita yang paling dalam. Bagus untuk latihan mengembangkan kesabaran. Hehehe

Kalau sudah tersinggung berat, orang bisa didiamkan bertahun-tahun, tanpa yang bersangkutan menyadari apa yang sedang terjadi. Cape deh.

Adat yang jelek sebaiknya tidak diberi pupuk supaya subur, tetapi dikurangi atau dikikis sampai habis.

Yang harus diberi selamat adalah pasangan hidupnya, karena memiliki kesempatan untuk melatih kesabaran seumur hidupnya.

## 36. Umat yang Semakin Habis

Banyak tempat ibadah yang umatnya semakin habis, baik yang terletak ditempat terpencil, di kota-kota kecil maupun di desa-desa, ataupun yang di kota-kota besar.

Yang masih muda setelah tamat sekolah menengah pergi melanjutkan pendidikan ke tempat lain untuk mengejar cita-cita.

Yang sudah tua semakin lama semakin tua, sakit-sakitan, dan akhirnya mati kesepian.

Banyak tempat ibadah di dunia ini yang semakin lama semakin sepi pengunjungnya, sehingga akhirnya dialih-fungsikan, atau dijual, atau dijadikan museum.

Kita tidak dapat menahan supaya matahari tenggelam di barat, kita tidak bisa mencegah semua benda menjadi lapuk dan rusak, kita juga tidak bisa mencegah usia yang semakin lama menjadi semakin tua.

Mengapa tidak kita biarkan saja semuanya berlalu dengan damai, kalau memang seharusnya begitu. Toh dahulu tempat ibadah itu juga tidak ada.

Hati ini yang mungkin tidak rela.

## 37. Mengumpulkan Dana

Sejak menjadi Pramuka pada tahun 1962, mencari dana adalah kegiatan penting untuk membuat tenda regu yang akan digunakan untuk berkemah, sesudah uang terkumpul, membeli bahan kain, lalu ibu saya yang menjahitnya menjadi tenda. Yang susah adalah membuatnya menjadi waterproof, supaya tidak bocor kalau turun hujan.

Setelah menjadi umat Buddha, mencari dana lebih sering lagi, dalam setiap kebaktian ada dana paramita, mau perayaan hari-hari besar Buddhis cari dana, mau mendirikan vihara juga cari dana, mau mendirikan sekolah juga mengumpulkan dana. Untung banyak orang yang suka berdana, meskipun ada juga yang pura-pura tidak tahu dan terus menghindar kalau diminta untuk berdana.

Berdana adalah sangat penting untuk mengurangi kemelekatan terhadap uang. Setelah bergembira karena memiliki uang, maka selanjutnya adalah bergembira ketika mengeluarkan uang, yaitu untuk berbelanja dan berdana.

Berdana juga tidak boleh berlebihan, kalau lebih besar pasak daripada tiang bisa bikin repot, neraca keuangan bisa tekor. Berdanalah sesuai dengan kemampuan, sesuai dengan skala prioritas, bukan untuk cari nama atau cari muka.

Banyak orang berdana setelah tertimpa musibah, jatuh sakit dan pengalaman buruk lainnya, itu lebih baik daripada tidak sama sekali.

## 38. Bongkar Pasang Tenda

Sejak beberapa tahun terakhir setiap malam ada cafe tenda di halaman apartemen di dekat rumah saya. Segala macam makanan dijual, mulai dari roti bakar, chinese food, fruit juice dan lain sebagainya. Kalau bisa tahan lama, pasti karena banyak pengunjungnya. Sore hari tenda mulai dipasang, nanti setelah pengunjung habis di tengah malam, tenda dibongkar lagi. Itu setiap hari dilakukan terus-menerus. Apakah tidak bosan ya? Kalau hujan besar, tentu akan menjadi lebih sulit jadinya.

Sesungguhnya orang lain juga melakukan hal-hal yang hampir sama. Sesudah bangun tidur, terus mandi, sikat gigi, sarapan, berpakaian, terus pergi kerja atau berdagang, atau apa saja, sore hari atau malam hari pulang kembali, isi perut, mandi, sikat gigi, dan tidur lagi. Setiap hari begitu dan begitu lagi. Apakah tidak bosan ya? Sekali-sekali sukar tidur karena berbagai alasan.

Kita menganggap semuanya adalah biasa, memang harus begitu, kegiatan demi kegiatan, untuk mengisi waktu. Dan masih dianggap menyenangkan untuk dilakukan.

Nanti kalau sudah menyadari bahwa semuanya adalah dukkha, ceritanya akan menjadi lain.

## 39. Tidak Ada yang Kebetulan

Apapun yang terjadi pada diri kita, yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, tidak ada yang kebetulan, pasti ada sebab

musababnya.

Yang menjadi masalah, terkadang penyebabnya adalah perbuatan yang kita lakukan beberapa kelahiran yang telah lalu, sehingga sukar untuk dilacak kembali.

Kalau sedang mengalami hal-hal yang menyenangkan, tidak perlu bergembira secara berlebihan, karena kita sedang memetik buah dari pohon yang kita tanam pada masa dahulu. Kalau sedang mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan, juga tidak perlu marah atau sedih berlebihan, karena kita juga sedang memetik buah dari pohon yang kita tanam pada masa lalu. Tidak perlu menyalahkan siapa-siapa, itu yang penting. Pohon nangka pasti tidak berbuah durian.

Jatuh sakit pasti ada sebabnya, bisa salah makan, bisa kurang tidur, bisa ketularan infeksi, bisa banyak pikiran, berbuahnya karma buruk, dan sejuta alasan lainnya. Kalau tidak mau sakit, harus jaga kesehatan prima dengan pola hidup sehat... dan tidak berbuat jahat.

Kalau tidak dipercaya orang pasti karena dahulu sering berdusta, suka menipu, bersekongkol atau curang. Kalau mau dipercaya orang lain mulailah berkata jujur, berhenti menipu, tidak bersekongkol, dan hidup lurus.

## 40. Tjeng Beng

Sebelum jadi kaisar Ming yang pertama, Zhu Yuan Zhang (Chu Goan Chiang) adalah orang biasa yang sangat miskin, bahkan pernah jadi pengemis, sehingga ketika ayahnya meninggal dunia, ia tidak mampu membuatkan bong pay. Setelah jadi kaisar, ia tidak tahu dimana letak dari kuburan ayahnya tersebut.

Kaisar ini lalu memerintahkan kepada seluruh rakyatnya untuk membersihkan makam orangtuanya masing-masing pada saat tjeng beng, sehingga makam yang belum dibersihkan pastilah kuburan

ayahnya! Sekarang, lebih dari 600 tahun kemudian, tradisi ini masih dilaksanakan oleh sebagian besar orang Tionghoa yang masih memedulikan para leluhurnya masing-masing.

Saat ini, yang membersihkan makam bukan keluarga sendiri, tetapi para pembersih atau pengurus makam, dengan imbalan uang tentunya. Yang menyapu makam juga ada, buntutnya pasti minta upah. Yang jadi tukang parkir dadakan juga banyak, sekalian pasang harga gila-gilaan. Keluarga yang datang ke makam sendirian atau kaum wanita, pasti akan jadi objek pemerasan, harus hati-hati, bila perlu bawa pengawal (*bodyguard*). Hehehe

Ada keluarga yang tidak mau repot-repot ke kuburan setiap tjeng beng, lalu membongkar kuburan leluhurnya, dan selanjutnya dikremasi. Sehingga selanjutnya terbebas dari membayar sewa tanah kuburan dan tidak usah ke kuburan pada tjeng beng berikutnya.

Aspek positifnya adalah terjadinya semacam reuni keluarga setiap tahun dan memelihara rasa bakti kepada para leluhur.

## 41. Kencing Batu

Kencing batu biasa dihubungkan dengan daun kumis kucing. Daun kumis kucing berkhasiat untuk melancarkan kencing, jadi orang yang menderita kencing batu mungkin karena kencingnya tidak lancar akibat kurang minum. Kalau batunya adalah intan permata, pasti tidak jadi masalah, karena memberikan keuntungan finansial yang luar biasa!

Batu itu bisa nyangkut mulai dari ginjal, ureter, kandung kencing sampai urethra. Kalau batunya kecil, dengan minum banyak dan sering lompat-lompatan, batunya bisa keluar sendiri.

Orang yang punya batu di saluran kencingnya bisa terserang rasa mules yang luar biasa, katanya lebih dahsyat dari rasa mules seorang wanita mau melahirkan. Saya pernah lihat, ada seorang pria yang

berhasil membuat kasur tempat tidurnya jatuh ke lantai, sedangkan sepreinya masih di atas ranjang.

Yang repot kalau batunya tidak mau turun. Ada batu yang terlihat dengan foto rontgen, tetapi ada yang tidak terlihat, sehingga perlu dilakukan BNO-IVP. Zaman dulu batu yang tidak mau turun terpaksa diangkat dengan operasi, zaman sekarang mungkin bisa ditembak dengan laser atau dihancurkan tanpa prosedur operasi.

Repotnya kencing batu ini bisa kumat lagi di masa yang akan datang, kalau kebiasaan buruk sebelumnya tidak diubah.

## 42. Mempersiapkan Hari Depan

Hari depan memang belum tiba, tetapi suatu saat pasti akan tiba; kalau tidak dipersiapkan dengan baik, pasti bisa kapiran.

Kalau mau dipercaya oleh orang lain, sejak saat ini sebaiknya tidak berbohong dan tidak menipu orang lain.

Kalau ingin sehat di hari tua, sejak muda harus memelihara pola hidup sehat.

Kalau ingin hidup sejahtera di hari tua, harus menabung sejak masih muda.

Kalau ingin anak, menantu dan cucu berbakti, didiklah mereka dengan baik.

Kalau ingin punya banyak sahabat, janganlah bersikap sombong, kalau bisa bersikap ramah kepada siapa saja.

Kalau ingin dihormati oleh orang lain, mulailah dengan menghormati orang lain.

Kalau ingin selalu sadar dan waspada, hindarilah minuman keras dan zat-zat berbahaya lainnya.

dan seterusnya...

Semuanya tergantung kepada diri sendiri, tidak tergantung



kepada makhluk lain.

Sesudah melaksanakan semuanya dengan baik, tutuplah dengan berdoa.

## 43. Darah

Darah sangat penting untuk hidup manusia, kehabisan darah membuat orang bisa mati. Darah seharusnya hanya berada didalam pembuluh darah, tidak boleh keluar dari pembuluh darah, kalau sampai ada diluar pembuluh darah, pasti ada masalah. Dari jantung ke perifer darah mengalir didalam arteri, dari perifer kembali ke jantung didalam vena.

Darah bukanlah cairan yang berwarna merah, namun cairan serum yang berisi butir-butir darah merah, darah putih, trombosit, kolesterol, hormon, bakteri, virus, parasit, antibodi, dan lain sebagainya.

Sedapat mungkin semuanya dalam batas batas normal, kalau ada yang kelebihan atau kekurangan pasti akan menimbulkan masalah kesehatan. Kekurangan butir-butir darah merah disebut anemia, kelebihan darah putih disebut leukemia, pada demam berdarah kita kekurangan trombosit, dan seterusnya.

Kalau ada darah dalam air kencing, ada darah dalam feces, ada darah di lubang hidung, ada darah pada riak/dahak, ada darah di liang telinga, harus cepat-cepat dicari penyebabnya, supaya tidak terlambat. Darah keluar dari pembuluhnya bisa karena luka, kanker, kurangnya faktor pembekuan darah, pecahnya dinding pembuluh darah dan sebab-sebab lainnya.

Zaman dahulu ada yang disebut *blood brother*, saudara sedarah, atau saudara angkat, berjanji sehidup semati setelah minum tetesan darah bersama yang dilarutkan di dalam air atau arak. Berjanji untuk saling membela sampai mati, terus sampai dengan keturunannya.

## 44. Pemimpin dan Penguasa

Pemimpin biasanya merangkap jadi penguasa, namun penguasa belum tentu bisa jadi pemimpin.

Agar bisa melaksanakan tugasnya dengan baik, maka setiap pemimpin diberikan tugas dan kewenangan tertentu, kewenangan itulah yang disebut kekuasaan. Orang yang memiliki kekuasaan disebut sebagai penguasa.

Ada orang diangkat dalam posisi tertentu, dan memiliki kekuasaan besar, dengan demikian ia otomatis menjadi penguasa, namun belum tentu ia mampu jadi pemimpin yang baik, kalau ia tidak memiliki kapasitas sebagai pemimpin.

Lebih banyak orang yang menyalahgunakan kekuasaan yang dimilikinya untuk kepentingan pribadi, keluarga, kelompok, suku, kampus, ras, dan lain-lainnya. Katanya "power tend to corrupt", siapa yang memiliki kekuasaan cenderung untuk melakukan korupsi, apalagi kalau kekuasaannya tidak terbatas, plus tanpa pengawasan.

Pemimpin yang baik akan mendahulukan kepentingan rakyat yang ia pimpin, menciptakan keadilan dan kesejahteraan, sehingga semua orang merasa aman, nyaman dan tentram. Kekuasaan yang dimilikinya digunakan dengan hati-hati, adil, dan tidak sewenang-wenang. Tidak menggunakan aji mumpung, tetapi aji pengabdian. Apakah masih ada pemimpin yang seperti itu?

Mencari penguasa yang korup jauh lebih mudah daripada mencari pemimpin yang adil dan bijaksana

## 45. Antara Sakit dan Mati

Ada sakit ringan, dan cepat sembuh, ada juga sakit berat yang tidak sembuh-sembuh, seterusnya diakhiri dengan kematian.

Ada orang yang sakit berat dan menahun, tetapi tidak mati-mati, kemudian mati karena penyakit yang lain.

Kalau orang miskin jatuh sakit, ia mulai mencari kesembuhan dengan kerokan, memanggil tukang pijat, beli obat warung, kalau masih tidak sembuh pergi ke mantri, puskesmas, atau dokter yang berpraktik sore (dan obatnya hanya dibeli setengah resep). Askeskin mungkin bisa menolong kalau perlu perawatan di rumah sakit. (askeskin = asuransi kesehatan untuk orang miskin)

Kalau orang kelas menengah jatuh sakit, mereka mampu pergi ke dokter praktik, periksa laboratorium, konsultasi ke dokter spesialis, dan bila perlu periksa rontgen ke rumah sakit, kalau sakitnya lebih berat bisa dirawat atau dioperasi; mungkin ada asuransi kesehatan yang bisa meringankan.

Kalau orang kaya jatuh sakit, biasanya langsung cari dokter spesialis, bila perlu langsung terbang ke luar negeri, cari dokter spesialis yang paling baik di dunia. Tidak usah pakai askeskin atau asuransi kesehatan.

Orang yang sangat miskin, yang tidak punya rumah, yang tidak punya KTP, mungkin tidak akan dilayani oleh rumah sakit swasta manapun, sungguh kasihan. Mudah-mudahan ada rumah sakit pemerintah yang mau melayaninya dengan baik.

Mau miskin, sangat miskin, kaya atau sangat kaya, semuanya bisa sakit dan bisa mati, percayalah. Hehehe

## 46. Istri Muda dan Istri Tua

Istri muda baru muncul setelah seorang pria sukses dalam hidupnya, ia hanya memetik hasil.

Istri tua mendampingi seorang pria sejak masih tidak punya apa-apa, mendampingi perjuangan dari bawah sampai ke atas. Sesudah

melewati usia 40 tahun, datanglah pubertas kedua kata orang. Usahanya berhasil, uangnya sudah banyak, kedudukan sudah tinggi dan terpandang, memenuhi syarat untuk punya istri muda. Daripada kawin dengan pemuda yang masih melarat, memang lebih enak kawin dengan pria setengah baya yang sudah makmur sejahtera, karena sudah pasti naik turun mobil mewah dan tinggal di apartemen eksklusif, plus sering belanja keluar negeri.

Sesudah memasuki usia setengah baya, wanita akan lebih cepat menjadi layu daripada kaum pria, jadi jangan heran kalau suami yang punya mata bongsang akan mencari wanita muda lain yang cantik untuk dijadikan istri muda. Itu namanya cinta nafsu, bukan cinta kasih yang murni.

Nanti, kalau sudah sakit sakitan akibat stroke plus diabetes, kembalilah si suami ke istri tua, yang masih mau menerima dirinya apa adanya. Si istri muda mungkin akan cari suami lain, itupun kalau masih laku. Hehehe

Puas dengan satu istri pasti lebih baik. Cinta nafsu tidak tahan lama, cinta kasih yang murni pasti lebih awet.

## 47. Take and Give

Lebih banyak orang lebih suka untuk hanya *take* (menerima), tidak mau *give* (memberi); mungkin karena berpikir bahwa uangnya masih kurang, tidak cukup untuk hidup selanjutnya. Dari jauh ia terlihat seperti orang kikir atau pelit, namun tidak semua orang tahu apa isi hatinya.

Memang ada orang yang lebih banyak *give* (memberi), dan lebih sedikit *take* (menerima); tentu dengan alasan tertentu yang dianggap bermakna untuk dirinya sendiri. Sepintas ia akan terlihat sebagai orang yang murah hati dan suka beramal.

Tentu yang lebih baik adalah terdapatnya keseimbangan antara *take* (menerima) dan *give* (memberi), sehingga terasa nuansa sosial dan persahabatan didalamnya. Saling memberi pasti lebih baik daripada saling "mengambil" tanpa sepengetahuan yang punya karena merasa sudah akrab.

Orang bijaksana akan memberi solusi, bukan masalah; sebaliknya orang yang tidak bijaksana akan memberi masalah, bukan solusi.

Untuk bisa *give* (memberi) tidak perlu harus jadi orang kaya, tetapi harus jadi orang yang baik hati.

Kalau mau *take* (menerima) juga tidak perlu harus jadi orang miskin, namun harus mau menghargai si pemberi.

## 48. Penggemar Cilik

Kakeknya bernama Johnny Irwan, neneknya bersama Sutini, ia sendiri bernama Alda, usianya baru 9 tahun. Setelah membaca buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut 2 dan 3*, ia minta diajak serta oleh neneknya kalau mau bertemu dengan saya.

Buku-buku itu saya hadiahkan kepada kakek dan neneknya beberapa minggu yang lalu, dan rupanya si Alda ini turut membaca dan merasa terinspirasi, sehingga ingin jumpa dengan saya, yang sudah seumur dengan kakek dan neneknya. (kakek dan neneknya adalah teman sekelas saya di SMA Neg. I Budi Utomo)

Sesungguhnya kumpulan *notes* saya yang menjadi buku dengan judul "*Setitik Cahaya di Balik Kabut*" bukan untuk dibaca oleh anak kecil, namun saya tidak bisa melarang kalau buku itu sudah tersebar kemana-mana, dan dibaca oleh anak yang berusia dibawah 10 tahun. Hehehe

Nama Alda ini saya baru tahu setelah neneknya bercerita

tentang dirinya tadi siang menjelang sore di rumah saya, rupanya saya mempunyai penggemar cilik, usianya belum ada 10 tahun.

Yang pasti Alda akan saya berikan buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut 4*, yang akan segera terbit dalam waktu dekat, dengan tanda tangan saya di halaman judul.

## 49. Kutu Loncat

Ada kutu yang berjalan, ada kutu yang loncat, dan ada juga kutu yang beterbangan kesana kemari.

Rupanya menjadi penguasa itu begitu pentingnya bagi seseorang, sehingga rela mengorbankan segalanya demi sebuah kursi jabatan, mulai dari kepala daerah sampai presiden. Setelah berhasil jadi penguasa, paling lama dua masa jabatan, pasti sesudah itu menjadi mantan pejabat.

Dengan model pilkada zaman sekarang, ongkos yang harus dikeluarkan untuk menjadi walikota/bupati, gubernur atau presiden bukan main besarnya; sehingga ada yang merasa perlu untuk jual mobil, jual tanah, jual rumah, jual perusahaan, dan kalau masih kurang cari sponsor atau cari pinjaman ke kanan dan ke kiri. Jangan heran ada yang menjadi linglung kalau gagal, paling sedikit kurang tidur. Hehehe

Kalau partai yang dulu tidak mau mendukung, ya terpaksa cari partai lain yang mau, itu artinya pindah partai. Mau jadi calon independen juga sangat merepotkan, mengumpulkan tanda tangan dan fotokopi KTP, selain persyaratan lainnya yang sangat berat dan menyulitkan.

Seharusnya menjadi pemimpin itu karena diusulkan oleh orang lain, bukan karena keinginan diri sendiri.

## 50. Pencerahan untuk Pasien Gangguan Jiwa Berat

Perlu pencerahan untuk menerima bahwa dirinya mengalami gangguan jiwa.

Perlu pencerahan agar mau menelan obat secara teratur demi kepentingan diri sendiri.

Perlu pencerahan untuk menyadari bahwa halusinasi yang dialaminya itu hanya manifestasi dari ketegangan pikirannya sendiri.

Perlu pencerahan untuk menyadari bahwa waham yang dimilikinya selama ini tidak sesuai dengan kenyataan, dan perlu disingkirkan.

Obat-obat gangguan jiwa memang sangat diperlukan untuk mengurangi atau menghilangkan gejala, dari yang paling murah sampai yang paling mahal, dari yang tipikal sampai yang atipikal, dari tablet-tetes sampai suntikan; namun tidak pernah menyembuhkan secara tuntas sakit jiwanya, hanyalah pencerahan yang bisa menyembuhkan dirinya sendiri.

Rumah sakit jiwa seharusnya bukan hanya seperti rumah tahanan untuk mengurung pasien yang sedang kumat atau ngamuk, tetapi merupakan tempat pasien-pasien jiwa mengalami pencerahan demi pencerahan, sehingga sembuh total. Para profesional seperti: psikiater, perawat, psikolog, pekerja sosial, dan lain sebagainya berkewajiban untuk mendampingi pasien-pasien tersebut, menjadi sahabat sejati dan selalu siap untuk membantu atau menolong.

Harus diingat bahwa setiap orang memiliki risiko untuk mengalami gangguan jiwa, prosentasenya bisa besar, bisa kecil, atau kecil sekali.

## 51. Setitik Air Mata untuk Setitik Cahaya

Kemarin seorang wanita, petugas *cleaning service*, mengatakan bahwa doanya terkabul untuk memiliki buku Setitik Cahaya di Balik Kabut yang ke-3. "Saya sampai mengeluarkan air mata, karena doa saya terkabul!"

Sebelumnya ia pernah mengatakan bahwa ia suka mencuri baca buku tersebut disela-sela kesibukannya sebagai petugas *cleaning service*, ia bilang sangat cocok dengan beberapa topik yang ia baca. Ia sekarang bertugas di salah satu ruangan perawatan kelas di RSJ Dr Soeharto Heerdjan, tempat saya sedang merawat seorang pasien.

Ia rupanya sangat berharap agar bisa memiliki buku itu, sehingga boleh dibaca sore hari setelah pulang kerja di rumah sakit. Suaminya sudah dipensiun sebagai petugas satpam, karena usianya sudah melampaui 56 tahun, namanya Pak Uding. Lewat temannya saya sampaikan buku saya kepada Pak Uding, sehingga sudah tentu juga diterima oleh istrinya.

Untuk saya memberikan sejilid buku yang dicetak 3.000 jilid bukan masalah besar, namun untuk wanita ini merupakan masalah emosional, sehingga mengeluarkan air mata.

Air mata adalah menggambarkan sebuah ekspresi, kali ini sebuah buku bisa membuat seseorang berbahagia. Luar biasa. Saya pasti akan memberikan kepadanya jilid ke-4, gratis.

## 52. Dana Dhamma yang Tertinggi

Apabila mampu memberikan sepiring nasi kepada orang yang kelaparan, maka orang tersebut akan kenyang untuk beberapa jam.



Apabila mampu memberikan uang sedekah sedikit kepada orang miskin, mungkin hanya senang sesaat, namun tidak mungkin membuat ia hidup sejahtera.

Apabila memberikan latihan keterampilan kepada mereka yang putus sekolah, mungkin mereka bisa bertahan hidup untuk beberapa tahun.

Apabila memberikan dukungan emosional kepada mereka yang sedang bersedih hati, mungkin mereka batal bunuh diri.

Apabila memberikan pinjaman uang yang sangat besar kepada pengusaha yang berada dalam kesulitan keuangan, mungkin usahanya akan maju lagi.

Apabila memberikan senyum dan sapaan kepada mereka yang dijumpai setiap hari, mungkin mereka akan menjadi sahabat untuk selanjutnya

Apabila mampu memberikan dana Dhamma, sehingga terjadi pencerahan demi pencerahan kepada yang mendengarkan, maka akan terbukalah pintu kebebasan sejati di masa mendatang.

## 53. Sepuluh Nasihat untuk Manula (di Atas 50 Tahun)

1. Fokus untuk menyenangkan orang lain, bukan lagi mengejar dan menumpuk harta.
2. Menggunakan tabungan dengan bijaksana, jalan-jalan kalau masih kuat, keliling dunia.
3. Hiduplah disini dan sekarang, bukan besok atau kemarin (besok belum tentu ada dan kemarin sudah lewat).
4. Bermain dengan cucu (kalau ada), bukan menjadi baby sitter. Bukan menjadi satpam kalau anak keluar negeri.

5. Menerima semua kemunduran fisik, nyeri, sakit atau lemah, sebagai proses ketuaan.
6. Menikmati saja kondisi yang ada sekarang, tidak perlu banting tulang lagi.
7. Menikmati hidup dengan pasangan, anak atau cucu dan teman-teman. Yang merasa dekat dengan Anda, bukan karena harta atau kedudukan.
8. Minta maaf dan memberi maaf. Maafkanlah diri sendiri dan orang lain. Menikmati ketenangan batin, menghilangkan dendam dan benci.
9. Bersahabat dengan kematian, sebagai bagian dari hidup yang normal. Jangan takut mati.
10. Berusahalah untuk tetap damai di hati.  
Anda pasti lebih sehat dan lebih berbahagia.

## 54. Menggelapkan Uang Perusahaan

Setelah bekerja selama puluhan tahun, seorang karyawan sangat dipercaya oleh majikannya, ia diminta untuk menyimpan dan mengatur uang keluar dan uang masuk.

Ternyata akhirnya ia tidak tahan melihat uang begitu banyak berseliweran didepan matanya. Mulailah ia mengambil uang perusahaan dan dibawa pulang ke rumah, karena belum ada sistem pengawasan yang baik dan belum ada audit yang teliti, maka ia bisa gali lubang tutup lubang tanpa ketahuan oleh majikannya.

Setelah perusahaan menggunakan sistem keuangan yang menggunakan komputer, maka penggelapannya terkuak juga, ternyata ia telah berhasil mencuri sebanyak hampir 2,8 miliar rupiah, banyaak sekali.

Untuk menjadi orang kepercayaan, tidak cukup hanya bekerja sudah lama, namun harus melewati tes kepribadian yang sangat ketat dan rapat, sehingga uang perusahaan terbebas dari pencurian oleh orang sendiri, orang yang sangat dipercaya, tetapi rupanya tidak jujur. Pagar makan tanaman.

Kasus seperti ini sangat sering terjadi, baik di perusahaan besar maupun di perusahaan kecil. Kalau banyak yang mencuri pasti perusahaannya akan gulung tikar, alias pailit.

## 55. Kasihan

Kalau ada orang yang dekat dengan kita mau berbuat salah, maka langkah pertama adalah mengingatkan, jelasnya mencegah.

Kalau ia sudah berbuat, tetap harus mengingatkan, sambil menyadarkan, berusaha agar ia berhenti berbuat salah.

Kalau ia tidak bisa dihentikan, dan terus-menerus berbuat salah, maka kita hanya bisa merasa kasihan, semoga ia kelak tahan terhadap penderitaan yang diciptakan sendiri olehnya.

Orangtua dan guru adalah orang-orang yang paling efektif untuk mencegah anak anaknya atau murid-muridnya berbuat salah, namun tidak selalu si anak atau si murid mau mendengarkan orangtuanya atau gurunya, apalagi kalau sudah gelap mata, atau dicengkeram oleh nafsu, atau sudah sangat nekat.

Kasihan adalah perasaan yang muncul karena iba, kalau bisa ingin ikut merasakan penderitaan orang lain. Banyak orangtua yang berdoa agar penyakit anak-anaknya dipindahkan saja kepada mereka, karena kasihan melihat anak-anaknya yang sedang menderita sakit berat atau sekarat.

Kasihan adalah bagian dari perasaan kemanusiaan yang semakin menghilang secara perlahan-lahan dari permukaan bumi ini.

Dari kasihan ini akan muncul keinginan untuk membantu atau menolong makhluk lain yang sedang menderita.

## 56. Anumodana

Anumodana adalah ungkapan turut bergembira akan keberhasilan orang lain, begitu pula apabila melihat orang lain berbuat kebaikan.

Anumodana akan membuat kita jauh dari iri hati, berusaha untuk berbuat yang lebih baik tentu boleh-boleh saja.

Sadhu adalah jawabannya. Kepada teman-teman yang telah mengirinkan dana untuk mencetak buku *Setitik Cahaya di Balik Kabut* dari yang kesatu sampai keempat saya mengucapkan anumodana, (karena tanpa dana tersebut buku-buku itu tidak bisa diterbitkan). Setelah bukunya terbit bisa dibagikan kepada teman-teman yang lain untuk dibaca dan mudah-mudahan bisa memberikan manfaat yang besar.

Sesungguhnya terdapat banyak orang yang telah melakukan kebajikan, yang ditujukan kepada makhluk lain, yaitu sesama manusia, hewan, atau makhluk halus yang tidak terlihat (*pattidana*); sedikit banyak mungkin akan dapat meringankan penderitaan yang bersangkutan.

Hanya orang yang pikirannya bersih dan bening yang dapat mengucapkan anumodana sambil tersenyum tulus dan damai. Bukan senyum diplomat.

## 57. Menyangga Langit Memeluk Rembulan

Kalau Anda sering pegal-pegal pada otot leher dan bahu, cobalah beberapa gerakan pemanasan dari *Waitankung*, semacam

peregangan begitulah. Gerakan pertama hanya berdiri tegak menghadap kedepan, kedua tumit rapat, badan tegak, kedua tangan lurus kebahudisamping badan.

Gerakan kedua (menyangga langit memeluk rembulan)

Kedua lutut dibengkokkan sedikit, lalu kedua ujung kaki dibuka membentang sampai 180 derajat, kemudian kedua lutut diluruskan kembali, tubuh tetap berdiri tegak (rasakan tulang punggung meregang kedepan).

Kedua tangan diletakkan ke depan perut dengan telapak menghadap ke atas, telapak tangan kiri di atas dan telapak tangan kanan di bawahnya, jempol tangan kanan menekan jempol tangan kiri. Kedua mata melihat jauh ke depan.

Kedua tangan kemudian diayun ke atas (lewat samping) sambil menghembus "HENG" langsung menarik napas, lengan diangkat lurus dengan telapak tangan menghadap ke atas, sepuluh jari tangan terbuka, kepala sedikit tengadah, mata melirik ke atas.

Kemudian kedua tangan diturunkan (diayun lewat samping) kembali ke depan perut ke posisi semula sambil membuang napas "HAH" dengan perut dikempiskan.

(lakukan tiga kali)

Coba rasakan peregangan pada otot bahu dan punggung Anda.

## 58. Belibis Terbang Berpaling Muka

Belibis terbang dengan mengepakkan sayapnya lebar-lebar, itu artinya kedua tangan dibuka selebar-lebarnya. Berpaling muka artinya menoleh ke kiri dan ke kanan.

Gerakan ketiga (belibis terbang berpaling muka)

Kedua kaki posisinya tetap tidak berubah seperti pada gerakan kedua.

Kedua tangan direntangkan lurus ke samping dengan kelima ujung jari mengarah ke atas.

Kepala menoleh ke kiri, menatap ujung jari tengah, tarik kelima ujung jari ke arah mata.

Kepala menoleh ke kanan, menatap ujung jari tengah, tarik kelima ujung jari ke arah mata.

Lalu kedua tangan diturunkan, tumit tetap rapat, kedua ujung kaki dirapatkan sampai membuka 60 derajat, tubuh tetap tegak.

Gerakan ini meregangkan otot dada dan otot perut, selain meregangkan otot bahu, lengan + tangan.

Kalau bisa ujung lidah ditekan ke langit-langit mulut, apabila sedang melakukan latihan ini.

## 59. Menyongsong Badai Salju

Gerakan keempat ini bertujuan untuk meregangkan otot bagian belakang tubuh

Gerakan keempat (menyongsong badai salju)

Kedua tangan diletakkan di depan pusar, telapak tangan menghadap ke perut, telapak tangan kiri disebelah dalam dan telapak tangan kanan disebelah luarnya.

Telapak kaki kanan digeser maju selangkah ke depan (arah 45 derajat), sambil badan sedikit membungkuk ke depan bersamaan dengan itu hidung menghembus "HENG", lalu hirup udara dari hidung dan perut dikempiskan.

Kemudian kaki kanan ditarik kembali ke posisi semula, buang napas "HAH".

Telapak kaki kiri digeser maju selangkah ke depan (arah 45 derajat), sambil badan sedikit membungkuk ke depan bersamaan dengan itu hidung menghembus "HENG", lalu hirup udara dari hidung dan perut dikempiskan.

Kemudian kaki kiri ditarik kembali ke posisi semula, buang napas "HAH".

(lakukan masing-masing tiga kali ke kanan dan tiga kali ke kiri)

Sebelum membungkukkan badan kedepan, lebih baik kalau kedua pundak agak dinaikkan ke atas, supaya peregangan menjadi lebih maksimal.

## 60. Lambaian Dewa

Gerakan ini untuk meregangkan otot dada dan otot lengan, ayunan tangan seperti berenang gaya punggung, ditarik sejauh mungkin kebelakang, agar peregangan menjadi maksimal.

Gerakan kelima (lambaian dewa)

Kedua kaki dibuka lurus sejajar (selebar bahu), berjarak sekitar 20 cm. Kedua tangan lurus ke bawah merapat ke paha, jari-jari mengarah ke bumi, mata melihat ke depan.

Kedua tangan diayun ke arah depan, lalu ke atas, berputar ke samping badan, dan akhirnya kembali ke atas; kedua telapak tangan saling berhadapan. Ketika tangan sedang diayun dan berada di samping badan, kepala menoleh ke arah kiri. Ayunkan kedua tangan sebanyak tiga kali, setelah itu kedua tangan dengan sepuluh jari diarahkan ke atas, pertahankan sampai hitungan ke-9. Setiap kali tangan diayun dan kepala berpaling, napas dihembuskan disertai bunyi "HAH".

Kedua tangan diayun ke arah depan, lalu ke atas, berputar ke samping badan, dan akhirnya kembali ke atas; kedua telapak tangan saling berhadapan. Ketika tangan sedang diayun dan berada di samping

badan, kepala menoleh ke arah kanan. Ayunkan kedua tangan sebanyak tiga kali, setelah itu kedua tangan dengan sepuluh jari diarahkan ke atas, pertahankan sampai hitungan ke-18. Setiap kali tangan diayun dan kepala berpaling, napas dihembuskan disertai bunyi "HAH".

Ketika kedua tangan lurus ke atas, mata boleh melihat ke arah langit atau ke arah lebih belakang lagi, supaya peregangan menjadi maksimal.

## 61. Menapis Gabah

Gerakan ini sangat penting untuk menguatkan otot pinggang, selain untuk melenturkan vertebra (ruas tulang belakang).

Gerakan keenam (menapis gabah)

Kedua kaki dibuka lebih lebar dan sejajar, sedikit jongkok, kokoh berpijak di atas tanah, kedua paha terbentang, badan tetap lurus, mata melihat jauh ke depan. Kedua lengan diangkat ke arah depan, sedikit lebih rendah dari bahu, seperti memeluk bola besar atau tampah.

Seluruh badan berputar ke kiri dan kanan sampai 49 kali, dengan tubuh tetap tegak lurus dan mata ikut berputar melihat jauh ke depan sampai ke belakang (180 derajat).

Kalau dilatih dengan teratur bisa mencegah terjadinya osteoarthritis.

Jarak antara kedua kaki tergantung dari tinggi badan, semakin tinggi semakin melebar, rata-rata sekitar 60-70 cm.

Gerakan memutar ini harus dilakukan dengan lembut, jangan kaku seperti robot.

Pantat diturunkan seperti mau duduk di kursi, tubuh jangan membungkuk, usahakan tulang punggung tetap tegak lurus.



## 62. Menanam Bibit

Gerakan ini bertujuan untuk meregangkan otot punggung belakang dan otot kaki bagian belakang. Juga meregangkan otot-otot leher. Meniru gerakan pak tani menanam bibit padi di sawah dalam proses persemaian.

Gerakan ketujuh (menanam bibit)

Kedua kaki dibuka lurus sejajar (selebar bahu), berjarak sekitar 20 cm. Jari jempol dan telunjuk membentuk lingkaran (kepalan longgar), kedua tangan diletakkan di samping badan.

Tangan kiri dijulurkan ke bawah sampai kepalan menyentuh tanah di depan kaki kiri, sedangkan kepalan tangan kanan diletakkan di atas lutut kanan, badan membungkuk sampai 90 derajat, mata tetap melihat ke arah jauh ke depan. Waktu membungkuk hidung berbunyi "HENG".

Waktu badan ditarik kembali tegak disertai tenaga hisapan napas melalui hidung, lalu hembus keluar hawa perut berbunyi "HAH".

Kemudian tangan kanan dijulurkan ke bawah sampai kepalan menyentuh tanah di depan kaki kanan, sedangkan kepalan tangan kiri diletakkan di atas lutut kiri, badan membungkuk sampai 90 derajat, mata tetap melihat ke arah jauh ke depan. Waktu membungkuk hidung berbunyi "HENG".

Waktu badan ditarik kembali tegak disertai tenaga hisapan napas melalui hidung, lalu hembus keluar hawa perut berbunyi "HAH".  
(lakukan masing-masing tiga kali)

Gerakan ini bagus untuk send-sendi ruas tulang belakang dan ruas tulang leher.

## 63. Mencabut Padi

Gerakan ini tidak mudah, sebaiknya ada yang memberi petunjuk.

Gerakan kedelapan (mencabut padi)

Berdiri tegak lurus, kedua tumit rapat, kaki membuka 60 derajat.

Tubuh membungkuk 90 derajat sambil menghembus "SHIII" langsung tarik napas, kedua lutut tetap lurus, kedua tangan berusaha menyentuh tanah diantara kedua kaki.

Lalu kedua lutut ditekuk sehingga badan menjadi setengah jongkok sambil kedua tangan ditarik merapat kesisi badan.

Dalam posisi setengah jongkok kaki kanan membuka satu langkah ke samping kanan sambil tangan kanan dijulurkan lurus ke atas dengan telapak tangan kanan menghadap ke arah kiri, pada saat yang sama tangan kiri dijulurkan ke arah bawah dengan telapak mengarah ke kanan. Ketika kedua tangan dijulurkan menghembus napas "HUUU". Kemudian kaki kanan dirapatkan kembali, tubuh tegak, dan tangan kanan diturunkan ke samping badan.

Tubuh membungkuk 90 derajat sambil menghembus "SHIII" langsung tarik napas, kedua lutut tetap lurus, kedua tangan berusaha menyentuh tanah diantara kedua kaki.

Lalu kedua lutut ditekuk sehingga badan menjadi setengah jongkok sambil kedua tangan ditarik merapat kesisi badan.

Dalam posisi setengah jongkok kaki kiri membuka satu langkah ke samping kiri, sambil tangan kiri dijulurkan lurus ke atas dengan telapak tangan kiri menghadap ke arah kanan, pada saat yang sama tangan kanan dijulurkan ke arah bawah dengan telapak mengarah ke kiri. Ketika kedua tangan dijulurkan menghembus napas "HUUU". Kemudian kaki kiri dirapatkan kembali, tubuh tegak, dan tangan kiri diturunkan ke samping badan. (lakukan masing-masing tiga kali)

Tujuannya adalah peregangan otot tubuh bagian belakang dan otot tubuh bagian samping.

## 64. Membalik Mata Kaki

Tujuan dari gerakan ini adalah melengkungkan tulang belakang kesamping, bukan kedepan atau kebelakang.

Gerakan kesembilan (tendangan membalik mata kaki)

Badan tegak lurus, lutut kaki kanan diangkat setinggi panggul, lalu diayunkan ke samping mengarah ke atas, kepala menoleh kekanan dan mata melihat kearah mata kaki sebelah luar

Badan tegak lurus, lutut kaki kiri diangkat setinggi panggul, lalu diayunkan ke samping mengarah ke atas, kepala menoleh ke kiri dan mata melihat kearah mata kaki sebelah luar

(lakukan masing-masing sembilan kali)

Kecuali tulang belakang, tulang leher juga ikut melengkung.

## 65. Jalan di Tempat

Gerakan ini sangat mudah dilakukan, karena hanya jalan ditempat.

Gerakan kesepuluh (jalan ditempat)

Tubuh tegak lurus, mata melihat jauh ke depan.

Jalan ditempat dengan lutut diangkat setinggi panggul, lengan diayunkan setinggi bahu.

(sekitar 20 langkah)

Dimaksudkan sebagai relaksasi setelah peregangan maksimal dari gerakan-gerakan sebelumnya.

Sepuluh gerakan pemanasan ini hanya membutuhkan waktu beberapa menit saja, namun bisa membuat tubuh segar kembali, tanpa doping. Bisa dilakukan dalam waktu rehat kopi atau teh, atau sebelum mulai bekerja, dan tidak memerlukan tempat yang luas. Rasa lelah dan pegal-pegal di leher atau punggung segera lenyap.

Silakan dicoba, pasti bermanfaat.

## 66. Longsor Plus Banjir Bandang

Kalau ke Wonosobo biasanya tidak lupa untuk jalan-jalan ke Dieng, letaknya kira kira 26 km dari Wonosobo. Pemandangannya memang bagus, sayangnya para petani menanam sayur sampai hampir ke puncak bukit. Itu namanya demi uang mengorbankan keselamatan diri sendiri dan keluarga. Lingkungan hidup menjadi rusak, mudah terjadi erosi.

Dataran tinggi Dieng memang tercatat sebagai daerah yang sangat sering longsor dan banjir bandang. Jalan raya terseret ke bawah, rumah-rumah hanyut, dan orang-orang juga ikut hanyut, mayatnya bisa terbawa air sampai ke bendungan Mrica (lebih dari 40 km jauhnya).

Memang longsor dan banjir bandang terjadi dimana-mana, kecuali di Jawa juga terjadi di Sumatera, Lombok, dan di pulau-pulau lainnya. Sebabnya sama, pohon-pohon besar ditebang untuk diambil kayunya, tanahnya digarap atau dibiarkan begitu saja, sehingga kalau turun hujan besar, airnya tidak lagi diserap oleh akar pohon, namun langsung mengalir ke bawah sambil membawa serta apa saja yang menghalangi; debit airnya semakin lama semakin banyak. Mengerikan. Untung tidak mengalir ke atas. Hehehe

Adalah kewajiban dari pemerintah untuk mengingatkan para petani sayur untuk memelihara lingkungan hidup dengan sebaik-baiknya. Uang memang penting, namun nyawa lebih penting lagi.

Kalau pohon-pohonnya rimbun dan lebat, maka air hujan akan disimpan oleh akar-akar pohon, lalu keluar mengalir perlahan-lahan atau sedikit-sedikit sebagai mata air. Lebih indah, nyaman dan aman.

## 67. Pengorbanan yang Tidak Perlu

Ketika masih sekolah, kalau nyontek itu mengorbankan kejujuran untuk dapat nilai lebih tinggi.

Ketika masih muda banyak yang mengorbankan kesehatan dan keselamatan untuk memperoleh uang lebih banyak.

Banyak yang mengorbankan moral untuk memperoleh uang lebih banyak, dengan korupsi, curang, menjual diri dll.

Ada juga yang menggunakan narkoba, yaitu mengorbankan kesadaran untuk memperoleh kenikmatan.

Setelah ada umur, mulailah mengorbankan uang untuk memelihara kesehatan, siapa yang mau mati lebih cepat???

Banyak yang mengorbankan uang untuk memperoleh kebebasan (supaya tidak ditahan atau tidak dipenjara).

Ada orang yang mengorbankan uang untuk mendapat status sosial yang lebih tinggi, dengan banyak beramal supaya dipandang sebagai orang dermawan.

Kejujuran sesungguhnya lebih penting daripada nilai, tidak perlu mengorbankan kejujuran untuk nilai rapor yang biru.

Kesehatan lebih penting daripada uang, karena kalau sudah sakit semuanya menjadi tidak berarti.

Moral lebih penting daripada uang atau nama baik, tanpa moral hidup ini pasti akan jadi berantakan dan hancur lebur.

Kesadaran jauh lebih penting dari kenikmatan sesaat, tidak perlu mencari kenikmatan dengan narkoba, ruuugiini besar.

Setelah menetapkan guru panutan yang terbaik, memutuskan tujuan hidup yang benar, selanjutnya adalah konsekuen melangkah dengan pasti, maju terus tiada henti.

## 68. Main Angklung

Main angklung di panggung sudah biasa, sekarang para tamu undangan pesta kawin atau acara pertemuan tahunan suka diminta untuk ikut main angklung bersama-sama. Lumayan untuk membangun

rasa kebersamaan dan rasa seni musik, sekaligus agar lebih mencintai alat musik khas Indonesia.

Pada tahun 1968, saya pernah melatih sekitar 30 calon mahasiswa FKUI yang sedang diplonco untuk main angklung sambil berpawai. Sesudah bisa memainkan lagu dengan angklung sambil berdiri, lalu diteruskan dengan jalan ditempat, dan akhirnya sambil berjalan. Latihan yang lumayan berat dan lama.

Main angklung itu membutuhkan konsentrasi, tanpa konsentrasi pasti kacau lagunya, karena salah menggerakkan angklung. Saya tidak tahu, apakah adik-adik kelas saya itu masih ingat atau sudah lupa bahwa mereka pernah "dipaksa" main angklung sambil berjalan mengelilingi kampus, dari Salemba, belok kiri ke Raden Saleh, belok kiri lagi ke Cikini Raya, belok kiri lagi ke Diponegoro dan kembali ke kampus FKUI di Salemba 6. Hehehe

Seharusnya setiap sekolah melatih murid-muridnya dengan bermain angklung, kolintang, dan alat-alat musik tradisional lainnya, supaya lebih cinta budaya bangsa sendiri.

## 69. Ban Serep

Semua mobil biasanya membawa ban serep atau ban cadangan. Adakalanya ban serep ini tidak pernah terpakai meskipun 4 ban yang ada di roda sudah gundul semua.

Umumnya ban serep hanya satu, jadi hanya boleh satu ban yang bocor kena paku yang bisa digantikan, kalau 2 atau 3 ban yang bocor bagaimana?

Pilot kapal terbang komersial juga hanya punya satu co pilot, tidak dua, mungkin takut tidak muat. Kapten kapal laut mungkin bisa punya lebih banyak pengganti atau cadangan.

Memang setiap orang boleh berjaga-jaga, siapa tahu akan

terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Masa depan memang sangat sulit untuk diramalkan, soalnya belum tiba. Orang yang pencemas mungkin akan membawa lebih dari satu ban serep, kalau mobilnya masih muat.

Lalu apakah seorang suami boleh punya istri cadangan? Apakah seorang istri boleh punya suami cadangan?

Siapa tahu si pasangan hidup umurnya tidak terlalu panjang! Hehehe

## 70. Human Capital

Dahulu disebut sebagai urusan personalia, bagian ini kerjanya mencatat masalah cuti, bolos, lembur, pensiun, menerima atau memutus hubungan kerja dengan karyawan.

Pada tahun 80-an istilah menjadi HR atau HRD, dalam bahasa Indonesia menjadi SDM (Sumber Daya Manusia), kecuali yang diurus oleh personalia juga merencanakan pengembangan karir, pendidikan berkelanjutan, promosi, dan seterusnya, lebih rumit sedikit. Kepalaanya bisa berpangkat manajer sampai direktur, karena dianggap penting.

Belakangan ini istilahnya diganti lagi menjadi Human Capital, tenaga manusia dianggap sebagai aset atau modal perusahaan. Dinilai lebih penting lagi.

Masalah manusia dianggap sangat penting, karena perusahaan bisa loyo sampai bubar jalan, kalau seluruh karyawannya mogok semua.

Mungkin sudah saatnya karyawan dianggap sebagai teman atau sahabat yang baik, yang bisa diajak berbagi keuntungan, kebahagiaan, dan kesusahan. Bukankah untuk meningkatkan sense of belonging setiap karyawan boleh memiliki saham perusahaan, meskipun hanya 0,001% saja.

## 71. Garbage In Garbage Out

Seorang direktur perusahaan mengeluh karena hanya 1,6 % dari 300 karyawannya yang dianggap berkualitas, yaitu mampu mengembangkan diri, bertanggung jawab, bersikap proaktif tanpa disuruh, memiliki *sense of belonging* yang tinggi, dan lain sebagainya.

Dalam satu tahun terakhir perusahaan ini telah merekrut lebih dari 270 orang dengan menggunakan metode penyaringan yang sangat "longgar", yaitu dengan menggunakan tes masuk yang mungkin kurang begitu *reliable* dan kurang *valid*, disamping prosedur umum seperti wawancara, penelitian ijazah, rekomendasi, dan seterusnya.

Hal yang sulit untuk dihindarkan adalah titipan dari para pejabat, baik pejabat dalam perusahaan sendiri atau dari luar. Para calon titipan ini pada umumnya belum tentu berkualitas baik, namun sulit untuk ditolak, apalagi tanpa alasan yang kuat.

Tanpa menggunakan tes kepribadian yang *reliable* dan *valid* maka perusahaan akan menerima calon karyawan yang tidak terseleksi dengan baik, dan setelah masa percobaan 3 bulan akan diterima jadi karyawan tetap. Apabila yang baik hanya 1,6%, maka dapat dibayangkan betapa longgarnya sistem penerimaan pada perusahaan ini!

Dalam populasi normal, seharusnya terdapat 20% orang yang baik, 20% orang yang buruk, dan ada 60% yang "rata-rata".

## 72. Belum Tentu

Belum tentu pasangan pengantin yang menikah dengan upacara perkawinan yang khidmat dan pesta yang sangat meriah bisa tahan lama.

Belum tentu suami istri yang sehat mental dan fisik pasti dikaruniai anak.



Belum tentu bayi yang baru dilahirkan kelak bisa tumbuh besar tidak kurang suatu apapun.

Belum tentu anak yang masih sekolah di SD bisa mencapai perguruan tinggi.

Belum tentu mahasiswa yang diterima di universitas pasti menjadi sarjana.

Belum tentu sarjana yang sudah lulus berhasil mencari kerja dan sukses dalam hidupnya.

Belum tentu orang yang mulus hidupnya sejak kecil akan mengalami masa tua yang tenang, damai, dan berbahagia.

Belum tentu orang-orang yang merasa telah banyak berbuat baik setelah mati akan masuk surga.

Yang sudah tentu adalah mati itu sendiri, hanya saatnya yang belum tentu. Hehehe

## 73. Ke Vihara

Tidak sampai 5% umat Buddha yang rajin ke vihara, kalau 10% saja umat Buddha pergi ke vihara, semua vihara yang ada di Indonesia pasti tidak muat.

Sesungguhnya dengan pergi ke vihara, terbuka banyak kesempatan untuk berbuat baik. Yang pertama adalah ada peluang untuk menghormati Guru Agung Buddha Gotama, Beliau adalah sosok panutan yang sempurna dan layak untuk dipuja. Yang kedua, ada peluang untuk baca paritta-parittasuci dan gatha secara bersama-sama, bisa menumbuhkan keyakinan dan pengetahuan tentang Buddha Dhamma. Yang ketiga, ada peluang untuk mengembangkan metta secara bersama-sama, meskipun hanya 3-5 menit. Yang keempat, ada peluang untuk mendengarkan Dhamma (bagi umat) dan Dhammadesana (untuk yang memabarkan Dhamma). Yang kelima,

ada peluang untuk berdana materi (uang) untuk Dhamma, pasti kehidupan yang akan datang lebih sejahtera. Plus bertemu dengan teman-teman lama untuk bertegur sapa.

Yang pasti ada kesempatan untuk meluruskan pandangan keliru dan memperoleh pengetahuan Dhamma yang baru. Karena itu pergilah ke vihara, untuk mengikuti kebaktian rutin yang diselenggarakan pada saat yang sesuai, karena banyaknya manfaat yang diperoleh. Kalau tidak mau toh tidak ada yang memaksa.

Sesudah kebaktian usai, biasanya tidak ada bhikkhu atau pandita yang mengucapkan jalan di pintu keluar vihara sambil mengucapkan selamat jalan, jangan lupa minggu depan datang lagi dan memberikan ongkos untuk pulang ke rumah.

## 74. Maha Karuna

Kasih melihat makhluk lain yang sedang menderita adalah karuna, dan perasaan belas kasihan yang luar biasa boleh disebut maha karuna.

Banyak orang yang vegetarian (makan sayur), dengan alasan agar supaya tidak banyak hewan yang dibunuh, ternyata dengan bangga mengenakan baju dari kain sutra halus, berapa banyak ulat sutra yang mati direbus untuk membuat bajunya tersebut? Kalau konsekuen seharusnya ia tidak membeli baju dari bahan sutra dan tidak mengenakannya dalam rangka mengurangi pembunuhan ulat sutra! Atau mungkin ia hanya kasihan kepada sapi, ayam, ikan, kepiting, atau udang, dan tidak kasihan kepada para ulat sutra. Entah sudah berapa miliar ulat sutra yang mati sejak ribuan tahun yang lalu. Entah sudah berapa juta gulung kain sutra yang dikirim ke barat lewat Silk Road sejak dinasti Tang.

Karena sibuk dengan diri sendiri, banyak orang mengabaikan

penderitaan orang lain atau makhluk lain, perasaan belas kasihannya sedang tertutup oleh tumpukan rupiah atau dolar.

Permainan (games) digital sudah sejak lama memberikan contoh yang sangat buruk, yaitu senang melihat lawan binasa, hancur lebur tiada sisa.

Tanpa perasaan belas kasihan, maka dunia ini hanya akan diisi dengan kekejaman, penyiksaan, pembunuhan, dan seterusnya.

## 75. Pemangsa Malam

Di Afrika atau Asia, masih banyak pemangsa malam, yaitu binatang-binatang buas yang mencari mangsa di malam hari. Binatang-binatang seperti singa, harimau, macan tutul, atau serigala pemakan daging mencari mangsa di malam hari; yang dicari, dikejar, dan dimakan adalah hewan-hewan lainnya dan manusia yang tinggal dipinggir hutan dalam rumah yang tidak terjaga dengan baik.

Yang jelas hewan-hewan seperti rusa, jerapah, kambing, kancil, kerbau, dan lain sebagainya tidak memiliki rumah atau tempat berlindung dari serangan para pemangsa malam tersebut diatas; sehingga hewan-hewan pemakan rumput ini hidup dalam ketakutan dan ketegangan sepanjang hari, siang dan malam. Adrenalinnya selalu siap dicurahkan ke dalam aliran darah dan siap-siap untuk melarikan diri menyelamatkan jiwa masing-masing. Yang berlaku adalah hukum rimba, yang kuat dan cepat yang menang. Didalam lautan, juga hampir sama, tidak ada tempat berlindung yang aman bagi ikan-ikan pemakan rumput laut dan lumut dari kejaran ikan-ikan pemakan daging yang lebih besar.

Sejak kecil para hewan pemangsa belajar dari induknya teknik untuk mengejar sasaran yang harus dimangsa, demikian pula hewan-hewan calon dimangsa sejak kecil belajar untuk melarikan diri dari

kejaran para pemangsa.

Manusia lebih enak, karena punya tempat meneduh dan berlindung ketika tidur di malam hari, meskipun tidak 100% aman, karena masih ada ancaman lain seperti kebakaran, banjir bandang, gempa bumi, tanah longsor, tsunami, dan lain sebagainya.

## 76. Antara Batu dan Air

Batu yang dari hulu sungai berukuran besar dan tajam-tajam, setelah mengalir sekian kilometer ikut aliran air sungai ke hilir, terus saling berbenturan dengan batu batu lainnya, akhirnya bisa berbentuk seperti bola, bentuknya bagus dan permukaannya licin. Namanya batu kerikil.

Batu bertemu dengan batu, karena sama-sama keras, pasti akan terkikis permukaannya, yang lebih keras lebih sedikit terkikis, yang lebih lunak bisa hancur berantakan menjadi batu yang lebih kecil dan akhirnya menjadi pasir halus. Kalau batu dimasukkan kedalam botol atau kotak, pasti banyak tempat yang lowong tersisa karena tidak terisi. Air berbeda, mudah menyesuaikan diri dimana saja, mudah dibentuk, mudah menjadi satu, kalau dimasukkan kedalam botol berbentuk seperti botol, semua ruang terisi penuh.

Ada orang yang kepalanya keras seperti batu, kita bilang keras kepala, bisa juga dibbilang auban. Sangat sulit untuk disatukan dengan orang lain, perlu perekat yang sangat kuat untuk merekatkan dia dengan orang lain. Banyak orang lebih suka menghindar daripada mendekat.

Mudah-mudahan suatu saat kepalanya tidak keras lagi, hancur menghalus seperti pasir, atau menjadi seperti air yang mudah menyesuaikan diri dimana saja..

## 77. Belum Dipanggil Sudah Datang, Belum Disuruh Sudah Jalan

Artinya yang dipanggil sudah tahu bahwa ia akan dipanggil, jadi sebelum dipanggil sudah menghampiri terlebih dahulu. Hanya terjadi pada bawahan yang sudah sangat mengenal atasannya, sehingga dapat membaca pikiran atasannya. Hal ini baru bisa terjadi apabila sudah ada hubungan yang erat dan lama, sehingga dapat bekerja sama secara harmonis antara atasan dan bawahan.

Karena sudah tahu persis apa yang ada di pikiran atasannya, si bawahan sudah mengerjakan apa-apa yang belum disuruh, namun bukan dalam rangka mendahului atau lancang.

Karena saya sudah mendirikan beberapa yayasan sosial keagamaan/pendidikan, maka sudah seringkali saya menawarkan teman-teman dan kenalan-kenalan saya untuk menjadi ketua atau pengurus yayasan. Faktanya lebih banyak yang menolak daripada yang mau menerima secara antusias dengan segera. Meskipun ada juga yang memaksakan diri untuk menjadi ketua, padahal belum disetujui oleh badan pendiri atau badan pembina.

Rupanya untuk menjadi pengurus yayasan, istilah diatas tidak berlaku. wkwkwkwkwk

Mengundang makan malam di rumah makan yang terkenal lebih mudah dilakukan. Hehehe

## 78. Penunggu rumah

Kalau tidak lihat bukan berarti tidak ada, kalau tidak mampu melihat makhluk halus bukan berarti tidak ada makhluk halus. Memang ada makhluk halus yang mampu memperlihatkan dirinya kepada manusia.

Hampir di setiap rumah ada penunggunya, tentu tidak mungkin diusir, karena ia sudah ada sebelum kita mendirikan rumah

disitu. Tidak perlu diusir, dibiarkan saja, hidup berdampingan secara damai. Doakan agar ia hidup berbahagia.

Di tengah malam pasti kita tidak melihat matahari, apakah itu berarti bahwa matahari tidak ada?

Dipermukaan kulit kita pasti penuh dengan bakteri, virus, spora jamur, dan lain-lainnya, tanpa menggunakan mikroskop pasti tidak terlihat oleh mata telanjang. Tanpa mikroskop elektron, virus pasti tidak terlihat.

Memang di dunia ini banyak orang yang tidak mau mengakui keberadaan segala sesuatu yang mereka tidak lihat dan tidak tahu, mau bilang apa???

Yang merugikan adalah kalau yang ngendon di rumah kita adalah para asura, karena mereka selalu memancarkan energi negatif, sehingga kita sebagai penghuni rumah bisa ikut terpengaruh oleh "panas"-nya mereka, jadi ikut-ikutan sering marah-marah, tegang, mudah tersinggung, mau menang sendiri, dan seterusnya. Kalau diusir dengan kasar, para asura ini bisa bereaksi secara negatif, yaitu menentang dengan segala kesaktian yang mereka miliki.

Baca paritta manggala mungkin yang terbaik.

## 79. Peran Multiple (multi-peran)

Ada seorang pria yang kecuali menjadi suami, juga menjadi ayah, guru, karyawan, pengendara, anak, menantu, ketua RT, dan lain sebagainya.

Ada seorang wanita yang kecuali menjadi istri, juga menjadi ibu, menantu, tukang masak, tukang jahit, pengurus arisan, dan lain sebagainya.

Jarang sekali ada orang yang hanya memiliki satu peran, pada umumnya setiap orang memiliki banyak peran yang harus dijalani dengan segala risiko dan tanggung jawabnya.

Agar dapat memerankan begitu banyak aspek kepribadian dengan sebaik-baiknya, maka dibutuhkan konsentrasi dan kesadaran yang penuh. Bagaimana bisa konsentrasi kalau pada saat yang sama harus memerankan lebih dari satu peran.

Sebaiknya pada satu saat hanya melaksanakan satu peran saja, supaya bisa memberikan hasil yang maksimal.

Perlu mengatur kegiatan harian, mingguan, atau bulanan dengan seksama, berdasarkan skala prioritas dan kepentingan, agar peran yang begitu banyak tidak membuat diri menjadi bingung atau mengalami kekacauan.

Selamat berperan penting dan sekaligus bersandiwara.

## 80. The Ego is Very Strong

Dengan alasan sudah lahir lebih dahulu, banyak organisasi lokal atau daerah yang tidak mau bergabung dengan organisasi induk, baik itu organisasi kepemudaan, kewanitaan, sosial, keagamaan, dan lain sebagainya. Alasannya sederhana, kalau bergabung, hanya akan menjadi perwira rendahan, sedangkan kalau berdiri sendiri bisa menjadi raja kecil. Pasti lebih keren jadi raja kecil daripada jadi kacung besar.

Begitu pula banyak sekte, atau aliran baru muncul setelah sebuah organisasi keagamaan berdiri ribuan, ratusan atau puluhan tahun. Para tokoh yang gagal jadi pemimpin, sedangkan ia merasa mampu, lalu memisahkan diri bersama dengan para pendukungnya mendirikan organisasi baru.

Ego yang sangat kuat adalah biang keladinya. Merasa diri hebat, mampu dan berkuasa, sehingga tidak mau kalah dari orang lain. Yang susah adalah, setiap orang pasti punya ego sebelum mencapai kesempurnaan tertinggi. Semakin kecil ego semakin baik, semakin besar semakin tidak baik.

Banyak organisasi yang tidak pernah menjadi besar, atau organisasi yang besar menjadi kecil, atau bubar sekalian, karena didalamnya penuh dengan orang-orang yang sangat egois. Namanya sih boleh apa saja, tetapi aliasnya sama, yaitu sukardi (sukar diatur). Hehehe

## 81. Mempertahankan

Pada tahun 1976 (36 tahun), saya hanya cukup mengajak Bapak Soeparto Hs, Bapak Widjajakusuma, dan ibu Elly Tan (3 orang) untuk mendirikan Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda. Pada tahun 1978 yayasan ini mendirikan Akademi Buddhis Nalanda, selanjutnya pada tahun 1987 mendirikan STAB Nalanda. Pada tahun 2005 yayasan mendirikan SMA Nalanda, namun tahun ini terpaksa ditutup karena kekurangan murid.

Memang sudah banyak teman-teman yang telah bersedia menyumbangkan waktu, tenaga, pikiran, materi, dan lain sebagainya menjadi pengurus yayasan, dari tahun 1976 sampai 2012, untuk pengorbanan dan pengabdian mereka saya mengucapkan banyak-banyak terima kasih.

Sekarang ini, pada tahun 2012, rupanya sangat sulit untuk mencari orang yang bersedia membantu untuk menjadi pengurus yayasan. Yang sudah bersedia pun kemudian mengundurkan diri tanpa alasan yang sangat kuat.

Menjadi pengurus yayasan memang harus berkorban waktu, tenaga, pikiran, dan materi, selain harus menyelesaikan masalah-masalah yang memusingkan kepala. Ada mantan ketua yayasan yang mengatakan bahwa menjadi ketua yayasan Nalanda diibaratkan sebagai dicemplungkan kedalam comberan! Hehehe  
Mempertahankan memang lebih sulit daripada mendirikan.



## 82. Cari Duit

Adalah kewajiban orangtua untuk mendidik anaknya menjadi pandai dan terampil, sehingga pintar cari duit, tentunya dengan cara yang halal dan tidak melanggar aturan/moral.

Yang menjadi masalah tidak semua orang pintar cari duit, sekolah yang tinggi tidak menjamin semakin pandai mengumpulkan harta. Ingat hoki te it, punsu te ji.

Kalau anak perempuan tidak bisa cari duit mungkin tidak bermasalah, kawinkan saja dengan pemuda yang rajin dan bersemangat mencari nafkah untuk keluarga, hidupnya pasti terjamin.

Kalau punya anak laki-laki, yang kecerdasannya terbelakang, atau menderita gangguan jiwa berat, pasti kelak hidupnya bermasalah.

Belum tentu saudara kandungnya mau bertanggung jawab, belum tentu anggota keluarga lainnya mau bertanggung jawab, belum tentu tetangga/masyarakat mau bertanggung jawab, dan belum tentu pemerintah mau bertanggung jawab, apabila orangtua sudah tiada. Salah satu cara adalah mencarikan istri yang pintar cari duit, dikasih modal yang cukup, itupun kalau ia setia!

Sekarang memang ada bapak rumah tangga yang diam di rumah, sedangkan sang istri pergi mencari nafkah, karena kalau ia yang cari duit hanya 20% saja dari penghasilan istrinya. Hehehe

## 83. Corak Hidup

Ada peristiwa yang sangat menyenangkan, tidak masalah, hati menjadi berbunga-bunga, tertawa besar sambil berjingkrak-jingkrak gembira, bila perlu tidak usah tidur saking senangnya.

Ada peristiwa yang sangat tidak menyenangkan, ini masalah besar, karena hati menjadi sangat pedih, air mata tidak berhenti mengucur, menangis tersedu tiada henti meratapi nasib. Seringkali

peristiwa yang tidak menyenangkan ini datang tiba-tiba tanpa tanda tanda terlebih dahulu, sangat mengagetkan dan mencengangkan.

Jawaban yang diberikan tidak selalu memuaskan si penderita, bagi orang lain memang lebih mudah berbicara, membujuk, mendampingi, atau menghibur; namun bagi yang merasakan sangat sakiiiiit seperti ditusuk oleh sembilu.

Yang pasti tidak ada kejadian yang terjadi secara kebetulan, harus ada faktor-faktor pendukung yang memungkinkan sesuatu peristiwa bisa terjadi. Air dingin tidak akan panas mendidih kalau tidak ada api dibawah teko atau panci.

Hidup ini penuh dengan pengalaman, ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan, dan nyatanya yang tidak menyenangkan lebih sering terjadi.

## 84. Tes Kepribadian

Setelah perusahaan berjalan dengan baik selama beberapa tahun, tiba-tiba seorang pimpinan perusahaan melakukan tes kepribadian kepada para karyawannya. Tujuannya sudah jelas, yaitu ingin lebih mengenal kepribadian dari seluruh karyawannya, sehingga dapat memilah-milah, mana yang dapat dipercaya, mana yang dapat diandalkan, atau mana yang mau dijadikan orang kepercayaan.

Untuk karyawan, tes kepribadian itu bisa dianggap sebagai usaha yang bisa membahayakan posisinya, siapa tahu setelah tes tersebut ia bisa digeser ke posisi yang lebih tidak enak atau lebih "kering". Jadi jangan heran kalau para karyawan akan bersikap defensif, berpura-pura baik, dan kalau perlu berbohong, supaya terlihat "lebih baik" oleh atasannya itu. Untunglah ada tes kepribadian yang bisa mendeteksi sikap-sikap yang tidak terpuji itu, sehingga kalau kurang "reliable" maka mereka harus mengulang tes kepribadian itu dari awal!

Memang lebih aman melakukan tes kepribadian sejak awal,

ketika si karyawan pertama kali melamar kerja, karena mereka tidak akan banyak protes, soalnya belum punya status apa-apa, tidak ada posisi untuk tawar-menawar. Disuruh bayar juga mau!

Setelah melakukan tes kepribadian ini sejak bertahun-tahun yang lalu, selalu saja ada yang profil yang "mengejutkan" setiap melakukan tes kepribadian kepada para karyawan tersebut.

## 85. Kesehatan Itu Penting Dipelihara

Tubuh kita tidak sehat kalau:

1. Tidak bisa menghirup udara dan tidak bisa mengeluarkan udara.
2. Tidak bisa minum air dan tidak bisa mengeluarkan air.
3. Tidak bisa menelan makanan dan tidak bisa mengeluarkan sisa-sisa makanan.
4. Tidak bisa menelan udara dan tidak bisa mengeluarkan udara (kentut).

Jiwa kita tidak sehat kalau:

1. Tidak bisa menerima kekurangan diri sendiri.
2. Tidak bisa menerima kekurangan orang lain.
3. Tidak bisa menerima perubahan yang terjadi disekeliling kita.
4. Tidak bisa menjawab tantangan yang muncul dalam setiap perubahan.

Kalau mau sehat sangat mudah, peliharalah tubuh dan jiwa kita dengan baik, untuk itu memang memerlukan pengetahuan dan biaya yang tidak sedikit.

Janganlah mengorbankan kesehatan untuk sesuatu yang tidak pasti, seperti harta, tahta, ketenaran, dan lain sebagainya.

Kesehatan memang bukan segala-galanya, namun tanpa kesehatan segala-galanya menjadi tidak berarti.

## 86. Bahasa

Pada abad ke-6 atau ke-7 banyak bhiksu dari Tiongkok yang datang ke Sriwijaya untuk belajar bahasa Sansekerta selama 1-2 tahun, sebelum kuliah ke Universitas Nalanda di India. Setelah kembali dari kuliah, mereka kembali mampir lagi 1-2 tahun ke Sriwijaya untuk menerjemahkan kitab-kitab Suci Buddhis dari bahasa Sansekerta ke bahasa Mandarin, dan hanya kitab terjemahan dalam bahasa Mandarin yang dibawa pulang ke Tiongkok.

Sekarang ada bhikkhu dari Kamboja yang sudah selesai belajar bahasa Indonesia di Jakarta dengan beasiswa dari kedutaan Indonesia di Myanmar, rupanya bhikkhu ini berniat kuliah di STAB Nalanda. Karena ia sudah fasih berbahasa Indonesia maka semua kegiatan perkuliahan sudah pasti menggunakan bahasa Indonesia! Mungkin suatu saat program yang sama dapat diterapkan kepada para bhikkhu atau umat Buddha dari Vietnam, Laos, Filipina, Malaysia, dan negara-negara sahabat lainnya di Asia Tenggara. Memang saat ini STAB Nalanda hanya menawarkan program S-1 jurusan Dhammaduta, siapa tahu suatu saat akan menyediakan program S-2 atau S-3 agama Buddha???

Dalam pertemuan-pertemuan internasional di kalangan Buddhis, pada umumnya semua menggunakan bahasa Inggris atau Mandarin, belum ada yang menggunakan bahasa Indonesia. Mudah-mudahan suatu saat bahasa Indonesia dapat digunakan sebagai bahasa regional apabila Indonesia semakin sering dan banyak dijadikan pusat studi dari berbagai bidang keilmuan.

## 87. Menjadi Tua

Usia di atas 40 tahun sudah harus pakai kacamata baca, selanjutnya rambut sudah mulai memutih, plus rontok, gigi mulai

tanggal satu persatu, sendi mulai nyeri akibat rematik, kulit mulai keriput, leher mulai menggelembir, kantong mata mulai menebal, kutil kecil-kecil semakin banyak, otak mulai tumpul alias mudah lupa, kuping mulai tuli, daya tahan tubuh melemah, denyut jantung mulai tidak teratur, untuk kaum pria kencing mulai tersendat, untuk kaum wanita ada masalah menopause, dan seterusnya.

Semakin tambah umur kondisi organ tubuh akan semakin rapuh, semakin lemah, dan semakin tidak berfungsi dengan baik. Orang kaya akan mencari jalan supaya awet muda dengan berbagai cara, mulai dari suntik hormon, obat-obatan, placenta, darah dari tali pusat, dan lain sebagainya. Sebagian menggunakan teknik operasi plastik seperti facelift supaya terlihat tetap muda. Ada lagi yang berdandan seperti ABG, rambut disambung-sambung, disasak seperti singa jantan, karena takut menjadi tua.

Manusia adalah makhluk yang tidak kekal, semua organ, semua sel, semua atom yang membentuk tubuh manusia adalah tidak kekal dan saling bergantung, sangat rapuh dan sangat sensitif, mudah sakit dan mudah rusak. Kematian pasti akan mengakhiri hidup ini.

Menjadi tua adalah alami, mati juga alami. Jangan takut untuk menjadi tua, dan jangan takut pada kematian, karena tidak dapat dihindari oleh manusia manapun juga.

## 88. Kalah

Kalah dalam persaingan bisnis adalah soal biasa, kalah dalam pertandingan olahraga soal biasa, kalah dalam pilkada adalah soal biasa, kalah dalam persaingan menjadi juara satu di kelas juga biasa. Yang tidak biasa adalah sikap untuk menghadapi kekalahan tersebut.

Ada yang menerima kekalahan dengan biasa-biasa saja, coba lagi tahun depan, atau coba lagi 5 tahun ke depan. Kalau ada yang

menang, harus ada yang kalah.

Ada yang tidak bisa menerima kekalahannya, itu yang sulit. Ada yang menjadi murung, sedih, tidak bisa tidur, bahkan ada yang menjadi gila. Orang yang terbiasa menang terus-menerus akan terobsesi untuk selalu menjadi pemenang, tidak ada kata kalah dalam kamusnya; oleh karena itu kalau ia kalah, maka mungkin saja ia bunuh diri karena kecewa. Wkwkwk

Yang penting adalah belajar untuk menerima kekalahan, kekalahan dibidang apa saja. Paling mudah adalah belajar menerima kekalahan sambil berolahraga, alasannya adalah cari keringat, bukan cari menang! Kalau sedang beruntung ya bisa menang, kalau tidak beruntung ya bisa kalah.

Percayalah bahwa orang yang bisa menerima kekalahan yang dideritanya dengan tersenyum, pasti bisa hidup lebih nyaman dan bahagia, dibandingkan orang yang tidak bisa menerima kekalahannya. Hehehe

## 89. Tidak Layak Promosi

Ada seorang pejabat, yang tidak disiplin, sukanya marah-marah, suka memaksakan kehendak, sangat emosional, sering bolos (dalam satu tahun bolos lebih dari 47 hari), sukar menyesuaikan diri dengan atasan maupun bawahan, telah diangkat ke posisi yang lebih tinggi; dengan alasan tidak ada calon lain yang lebih baik.

Akibatnya sudah jelas, yang menderita adalah orang-orang yang ada dibawahnya, orang-orang yang ada diatasnya memang tidak terlalu terpengaruh. Mengangkat orang yang bermasalah pasti akan menimbulkan banyak masalah baru, membuat orang lain menderita, membuat organisasi menjadi kacau-balau. Suasana kerja menjadi tegang atau tidak nyaman.

Orang seperti ini tidak layak dipromosi, yang mengusulkan dia naik pangkat adalah yang paling keliru! Kecuali memang ada niat atau rencana lain. Hehehe

Pendidikannya boleh tinggi, S-2 atau S-3, tetapi EQ-nya jongkok. Orang yang tidak bisa menahan diri, mudah tersinggung, tidak bisa mengendalikan hawa nafsunya sendiri, tidak layak menjadi pemimpin.

Yang paling aman adalah mempromosikan seseorang yang jiwanya sudah dewasa, jujur, sabar, bijaksana, dan visioner. Kemampuan dan keterampilan lainnya bisa menyusul dipelajari kemudian. Itupun kalau memang ingin memajukan organisasi atau instansi sendiri.

## 90. Mundur yang Bijaksana

Hari ini baca di harian Kompas, bahwa Pep Guardiola mengundurkan diri sebagai pelatih Barcelona setelah bekerja selama 4 tahun sukses luar biasa memenangi pelbagai pertandingan merebut piala kejuaraan.

Disebut bijaksana karena ia sudah hengkang sebelum ditendang oleh pemimpin klub sepakbola yang beken itu.

Dunia ini hanya butuh menang, tidak butuh kalah. Kalau toh sekarang kalah mereka mengatakan kemenangan yang tertunda. Wkwkwk. Jadi para klub sepakbola hanya butuh pelatih yang bisa membuat kesebelasannya menang, menang, dan menang, sekali lagi menang! Yang tidak mampu silakan angkat koper.

Gajinya memang sangat besar, dibandingkan pensiunan pegawai negeri di Indonesia; tetapi jangan iri hati, tuntutan terhadap seorang pelatih sepak bola juga sangat luar biasa. Bayangkan bagaimana ia harus melatih kesebelasan yang terdiri dari para pemain terkenal, yang datang dari berbagai bangsa, menjadi sebuah tim sepakbola yang solid sehingga selalu menang.

Terus terang tidak banyak orang yang mau mundur yang bijaksana seperti Pep ini. Luar biasa.

## 91. Kentut Semar

Dalam kisah pewayangan di Indonesia ada tokoh punakawan yang bernama Semar, ayah dari Petruk dan Gareng. Tokoh lainnya adalah Togog dan Cepot.

Semar disamakan dengan Sanghyang Ismoyo, senior dari Batara Guru. Di atas Batara Guru ada Sanghyang Tunggal (Yang Maha Esa) dan Sanghyang Wenang (Yang Maha Kuasa). Di India, asal dari kisah wayang, tidak ada tokoh punakawan, disana dewa yang tertinggi adalah Brahma, Wisnu, dan Syiwa (Trimurti), tidak ada lagi yang lebih tinggi.

Sebagai punakawan Semar dan anak-anaknya mendampingi Pandawa Lima, sebagai pembantu atau asisten atau bawahan. Rumahnya bukan di istana Amarta, tetapi di desa Karang Tumaritis. Simbol dari rakyat jelata atau akar rumput. Selalu memberikan pandangan-pandangan yang realistik dan membumi kepada junjungannya, yaitu Pandawa Lima.

Yang hebat adalah kentut Semar, kebohongan apapun akan terbongkar kalau diterjang oleh kentut yang luar biasa ini, kentut dewata yang sangat sakti mandraguna. Dapat membongkar penyamaran atau kepalsuan apapun.

Meskipun termasuk golongan ksatria, Pandawa juga bisa melakukan kesalahan, dan kalau dengan nasihat biasa tidak mempan, sebagai jalan terakhir mungkin Semar akan mengeluarkan kentutnya. Hehehe

## 92. Satu Orang Saja

Pada tahun 60-an, ketika menjadi pelatih atau pembina di Gugus Depan Senen 1-2, yang datang berlatih ternyata hanya 1 (satu)



orang. Yang paling mudah tentu menyuruhnya pulang saja, tidak usah berlatih, alasannya karena terlalu sedikit! Akibatnya sudah jelas, kalau satu orang itu saya suruh pulang, itu artinya sama dengan membunuh Gugus Depan Senen 1-2. Jadilah saya menghabiskan waktu berlatih dengan satu orang pramuka di minggu sore yang indah itu di halaman depan Gedung DPR Lapangan Banteng.

Pada bulan puasa menjelang lebaran belasan tahun yang lalu, pada suatu Rabu malam, hanya satu orang yang datang berlatih meditasi di Vihara Theravada Buddha Sasana (VTBS). Yang lain tidak datang berlatih meditasi dengan alasan di rumahnya masing-masing tidak punya pembantu. Kalau saya suruh pulang, akibatnya juga sama, itu artinya sama dengan menutup latihan meditasi rutin di vihara tersebut. Jadilah saya berlatih meditasi dengan hanya satu peserta, dengan saya jadi berdua.

Gugus Depan Senen 1-2 kemudian berganti nama menjadi gugus Depan Jakarta Pusat 339-340, latihannya pindah ke depan Gedung Departemen Keuangan Lapangan Banteng. Jumlah anggota pramuka yang berlatih semakin banyak, pernah pada suatu minggu sore bisa mencapai lebih dari 300 orang! Luar biasa. Sekarang Gugus Depan Jakarta Pusat 339-340 memang sudah bubar, bukankah semuanya tidak kekal? Untuk menghidupkannya lagi sungguh sangat sulit.

Latihan meditasi di VTBS masih ada, setiap hari Rabu malam tetap ada yang berlatih meditasi, jumlah tidak tentu, berkisar antara 10-30 orang, tergantung dari cuaca dan musim. Hehehe

## 93. Menambah Kebijakan

Mau menambah otot? Silakan angkat besi atau latihan beban, istilah kerennya body building.

Mau menambah ilmu? Silakan pergi ke sekolah atau universitas

dengan rajin, terus sekolah sampai setinggi-tingginya, bila perlu ke luar negeri, sampai S-1, S-2, S-3, atau Es teler.

Mau menambah berat badan? Silakan makan sebanyak-banyaknya sambil mengurangi olahraga, dan memperbanyak waktu tidur.

Mau mengurangi berat badan? Silakan lebih banyak berolahraga, makan secukupnya dan tidur secukupnya.

Mau menambah uang? Silakan bekerja lebih keras, berdagang lebih rajin, berbisnis lebih lihai, plus banyak hoki atau rejeki.

Mau menambah kebijaksanaan? Jauh lebih sulit untuk dilakukan.

Pertama-tama hanya bergaul dengan orang yang bijaksana, orang yang suci atau orang yang baik.

Kedua banyak membaca atau banyak mendengar hal-hal yang baik dan benar, dari sumber yang dapat dipertanggungjawabkan.

Ketiga adalah memperhatikan secara seksama segala hal yang ada dengan bijaksana, atau melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.

Keempat adalah mempraktikkan hal-hal yang baik dan benar dalam kehidupan nyata, dalam hidup sehari-hari. (AN.IV)

Menambah kebijaksanaan juga berarti menambah kebahagiaan dalam hidup. Pemimpin yang bijaksana membuat rakyat hidup sejahtera. Orang kaya yang bijaksana membuat banyak orang miskin bisa terangkat nasibnya.

## 94. Semoga Semua Makhluk Berbahagia

Apakah kalau kita mengucapkan semoga semua makhluk berbahagia, lalu semua makhluk betul-betul berbahagia?

Apakah kalau kita mengucapkan semoga cepat sembuh kepada orang yang sedang sekarat, ia betul-betul segera sembuh?

Apakah kalau kita mengucapkan semoga terlahir di alam bahagia kepada yang baru meninggal, lalu ia betul-betul terlahir di surga?

Jawabannya adalah belum tentu. Bisa ya dan bisa tidak. Berapa % yang iya dan berapa % yang tidak? Tidak tahu.

Dengan mengucapkan semoga semua makhluk berbahagia kita sudah berpikir positif, diteruskan dengan ucapan yang bercorak positif juga. Banyak orang berhenti disini, apakah sisanya urusan yang di atas???

Seharusnya pikiran dan ucapan yang positif itu dilanjutkan dengan langkah aktif secara fisik yang bercorak sama, yaitu tindakan nyata yang membuat semua makhluk terbebas dari dukkha, agar terbebas dari penderitaan, sehingga bisa hidup berbahagia.

Berbuat baiklah sesuai dengan kemampuan masing-masing, ukurlah kemampuan diri sendiri. Selamat mencoba.

## 95. Tanda-Tanda Kehancuran

Pahlawan dilupakan, pelajaran sejarah dihapus.

Voting lebih sering dilakukan dari musyawarah mufakat dalam pengambilan keputusan.

Tawuran lebih sering dilakukan daripada kerja gotong-royong.

Nasehat para sesepuh lebih sering diabaikan oleh kaum muda.

Kaum wanita semakin sering diculik, diperkosa, dan dibunuh.

Jumlah koruptor baru bertambah jauh lebih cepat daripada koruptor yang tertangkap dan dihukum.

Mendirikan tempat ibadah jauh lebih sulit daripada mendirikan panti pijat.

Suara para rohaniwan dianggap angin lalu.

Undang-undang sering diamandemen, peraturan sering diubah demi

kepentingan sesaat.

Tanah air dijual untuk kepentingan merebut jabatan.

Peraturan dapat dilanggar untuk mendapatkan uang/materi.

Generasi muda lebih sering bermain game daripada memupuk diri membangun cita-cita mulia.

Tanda tanda ini bukanlah tanda-tanda kemajuan, harus dianggap sebagai tanda-tanda kemerosotan menuju kehancuran dari suatu bangsa.

## 96. Hati Bahagia

Apabila hati bahagia setelah mengalami hal-hal yang menyenangkan, itu soal biasa. Siapa saja juga bisa.

Apabila hati bahagia meskipun tidak mengalami hal-hal yang menyenangkan, tidak semua orang bisa.

Apabila hati bahagia ketika sedang mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan, pasti tidak banyak yang bisa!

Setelah kena lotere, hati bahagia karena bisa membeli barang-barang yang dulu hanya ada dalam impian.

Setelah berhasil mengawini si pujaan hati, hati bahagia karena bisa hidup bersama dengan orang yang dicintai.

Setelah berhasil memiliki bayi yang lucu, sebagai buah dari perkawinan, hatipun boleh berbahagia.

Ada dokter yang bahagia meskipun tidak ada pasien yang datang untuk berkonsultasi.

Ada pedagang yang bahagia meskipun barang dagangannya tidak laku.

Ada pegawai yang tetap bahagia meskipun sudah lebih dari 5 tahun tidak naik gaji.

Ada orang "bahagia" meskipun rumahnya terbakar habis, karena ia ingin membangun rumah yang baru.

Ada orang "bahagia" meskipun mobilnya bonyok habis ditabrak truk, karena kebetulan ia ingin beli mobil baru.

Sesungguhnya orang boleh berbahagia ketika mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, karena hutang karma buruknya sedikit berkurang! Hehehe

Atau tetap berbahagia meskipun baru dikhianati atau ditipu oleh orang yang paling dipercaya.

## 97. Perusahaan Keluarga

Setelah orangtua usianya semakin bertambah dan tenaganya semakin berkurang, maka akan terpikir siapakah yang akan melanjutkan perusahaannya.

Paling mudah adalah menunjuk anak yang paling sulung atau paling besar untuk menjadi putra mahkota, akan tetapi kalau kemampuannya tidak memadai, maka akan dicari anak lainnya yang lebih mampu. Anak lain yang tidak dipercaya pasti akan iri hati, apalagi kalau ia merasa lebih mampu; ini adalah bibit pertengkaran besar dikemudian hari. Seringkali anak yang melanjutkan perusahaan keluarga ini lalu menganggap perusahaan orangtuanya sebagai perusahaannya sendiri, dan tidak mau bertanggungjawab terhadap keluarga, yaitu orangtua dan saudara-saudaranya yang lain, umumnya karena pasangan hidupnya terlalu rakus.

Ada yang membagi perusahaannya sesuai dengan jumlah anak, kalau anaknya tiga, perusahaannya dibagi tiga. Bagi anak yang tidak punya bakat bisnis, perusahaan bagiannya akan surut dan gulung tikar, selanjutnya jadi gembel intelek. Yang keliru besar adalah kalau semua harta dan perusahaannya dibagi habis, sehingga tidak ada sisa untuk orangtua sendiri, percuma mengharapakan anak dan menantu akan berbakti sepenuh hati.

Ada juga yang membuat perusahaannya menjadi perusahaan keluarga, semuanya anaknya jadi pemegang saham. Yang punya kemampuan lebih boleh bekerja untuk mengelola perusahaan dan diberikan gaji seperti tenaga profesional lainnya; sedangkan yang tidak mau bekerja, pasti akan dapat bagian keuntungan (deviden) setiap akhir tahun. Kalau mau sekolah keluar negeri diberikan beasiswa oleh perusahaan, kalau sudah tua diberikan pensiun oleh perusahaan. Kalau kurang modal boleh jual saham kepada publik (tbk).

Janganlah karena masalah uang, kekuasaan atau materi, terjadi masalah keluarga. Ikatan keluarga seharusnya lebih erat daripada ikatan duniawi. Semoga.

## 98. Keluarga Besar

Teman saya di SMP baru meninggal beberapa hari yang lalu, dikebumikan di Pondok Rangon, usianya 67 tahun, itu soal biasa.

Yang tidak biasa, ia adalah anak ke-7 dari 16 bersaudara. Yang sudah meninggal 6 orang dan tersisa 10 orang yang masih hidup, ini yang tidak biasa.

Satu anak boleh, dua anak cukup, tiga anak terlalu banyak; itu sekarang.

Banyak anak banyak rejeki, semakin banyak anak semakin banyak yang mengantarkan orangtua yang meninggal dunia ke kuburan, itu tanda kebesaran orangtua zaman dahulu.

Kalau kondisi keuangan cukup memang tidak masalah, akan tetapi kalau status sosial ekonomi pas-pasan, maka akan banyak anak yang tidak bisa sekolah, atau hanya sekedar sekolah. Zaman dulu anak perempuan tidak usah sekolah tinggi-tinggi katanya, karena kelak pasti akan masuk dapur juga kalau sudah kawin. Hehehe

Keuntungan terlahir dalam keluarga besar adalah dukungan

sosial yang luar biasa, banyak saudara banyak suara, dan banyak bantuan.

Kerugian terlahir dalam keluarga besar sudah tentu harus berbagi, terutama pembagian harta, masing-masing hanya dapat sedikit-sedikit.

Yang menjadi masalah, kita tidak bisa memilih mau terlahir dalam keluarga siapa dan dimana.

## 99. Enam Hal yang Sering Paling Disesali oleh Orang yang Akan Mati

1. Seharusnya dulu saya lebih berani untuk hidup sesuai dengan yang saya inginkan, bukan seperti yang diinginkan oleh orang lain.
  2. Seharusnya dulu saya tidak bekerja terlalu keras, sampai mengorbankan kesehatan dan kehormatan diri saya.
  3. Seharusnya dulu saya lebih berani mengungkapkan perasaan saya, sehingga tidak perlu terjadi kesalahpahaman yang berkepanjangan dan menyusahkan orang lain.
  4. Seharusnya dulu saya tetap berhubungan dengan teman-teman baik saya, sehingga saya tidak kesepian di hari tua seperti ini.
  5. Seharusnya dulu saya membiarkan diri saya lebih menikmati hidup ini, akibatnya sekarang orang lain yang menikmati harta kekayaan yang saya kumpulkan selama ini.
  6. Seharusnya dulu saya tidak percaya 100% orang-orang yang paling dekat dengan saya, karena ternyata mereka paling pandai menipu atau mengkhianati saya.
- Haaah, kalau masih ada boleh tambahkan sendiri.

## 100. Gelembung Rahwana atau Dasamuka

Karena tidak berhasil membunuh Rahwana atau Dasamuka, Sri Rama bermeditasi untuk mencari jawabannya. Ceritanya roh Sri Rama melayang-layang di udara dan bertemu dengan seorang pertapa, dan akhirnya ia diberi kesadaran bahwa meskipun Rahwana tidak bisa dibunuh, ia bisa dibikin menderita selama hidupnya.

Akhirnya tubuh Rahwana ditekan masuk kedalam bumi, dan hanya tinggal kepalanya saja yang ada dipermukaan tanah. Rahwana memang menderita, karena ia tidak bisa jalan-jalan ke mal, tidak bisa main videogame, tidak bisa nonton MU lawan City, tidak bisa makan eskrim, dstnya.

Yang menjadi masalah, kata yang empunya cerita, dari semua lubang yang ada di kepalanya keluarlah gelembung kejahatan yang tidak terhitung banyaknya, mungkin sampai sekarang masih keluar terus, memenuhi udara mayapada.

Gelembung kejahatan ini kalau menyentuh makhluk apa saja akan membuat si makhluk itu menjadi jahat seperti Rahwana. Wkwkwk

Rupanya gelembung Rahwana ini sudah lama tertiuip angin ke daerah Nusantara ini. Gelembung itu sudah menyebar merata, sangat merata pelosok tanah air, dari istana ke Kantor Mahkamah Agung, kantor kementerian, kantor pertanahan, kantor kepolisian, Kantor DPR/MPR, kantor gubernuran, Kantor Bupati/Walikota, Kantor Camat, Kantor Lurah, Kantor Kejaksaan, Kantor Pertamina, kantor KPK, kantor apa saja, pokoknya tidak pandang bulu. Hehehe

Kalau Sri Rama yang jelmaan Wisnu itu sudah tidak berdaya melawan Rahwana, apalagi para penegak hukum di negara ini.



## 101. Rewind

Kalau saja hidup ini bisa di-rewind, mungkin banyak sekali orang yang ingin mengulang kembali hidupnya sejak masih kanak-kanak.

Memang kalau disadari dengan saksama, banyak orang yang dulu salah pilih. Salah pilih sekolah, salah pilih lingkungan pergaulan, salah pilih pacar, salah pilih universitas, salah pilih rumah tinggal, salah pilih pasangan hidup, dan masih ada daftar salah pilih yang sangat panjaaang.

Yang menjadi masalah, masa lalu tidak bisa kembali lagi, jadi paling aman diterima sajalah apa yang telah terjadi. Syukuri saja yang telah dialami selama ini.

Hidup ini bukan kaset, yang bisa diputar ulang semau kita.

Supaya tidak salah pilih, ya harus pandai-pandai memilih, harus tanya kiri kanan, tanya atas bawah, tanya depan belakang. Malu bertanya bisa salah pilih, bukan hanya tersesat di jalan. Siapa yang mau beli kucing dalam karung???

## 102. Joy ~ Sorrow Flight

Mula-mula diberi judul joy flight, untuk bergembira, memperkenalkan pesawat baru, Sukhoi SJJ100. Karena nabrak gunung Salak, joy menjadi sorrow. Puluhan orang meninggal dunia seketika. Kalau meninggal bersama-sama mungkin ada karma buruk bersama yang berbuah, mungkin dahulu pernah melakukan perbuatan yang sama secara bersama-sama.

Kalau belum waktunya untuk meninggal, ada saja yang sudah

naik lalu turun lagi dari pesawat karena ada yang tertinggal, atau terlambat naik pesawat, atau ada alasan-alasan lain yang terlihat "masuk akal".

Yang sedih tentu keluarga yang ditinggalkan, mungkin ada juga yang belum pesan-pesan, atau belum tulis surat wasiat. Marilah kita berdoa, semoga mereka yang telah meninggal dalam kecelakaan pesawat itu terlahir kembali di alam yang lebih baik dan lebih bahagia. Semoga.

Untung tak dapat diraih, malang tak dapat ditolak.

## 103. Gaji yang Tidak Pernah Cukup untuk Hidup

Jangan tanya kalau ada lebah sebesar manusia bisa masuk ke dalam sarang lebah yang berukuran biasa.

Jangan tanya kalau ada pegawai negeri sipil yang bisa hidup "cukup" dengan gajinya untuk sebulan penuh.

Gaji cukup atau tidak cukup bukan urusan atasan (pemerintah), tetapi urusan si PNS (Pegawai Negeri Sipil) sendiri. Silakan dia jampalitan, main sulap, sim salabim, untuk mencari kekurangannya!

Ada yang korupsi waktu, datang telat pulang cepat.

Ada yang korupsi kertas, curi di kantor dan dijual eceran ke kios ATK.

Ada yang korupsi uang, digelapkan tidak disetor ke kas.

Ada yang manipulasi SPJ.

Ada yang minta komisi, dan seterusnya...

Yang pasti istri harus pandai dan cermat mengatur pengeluaran uang, supaya dapur tetap berasap; meskipun kadang-kadang harus jual perhiasan dan hutang ke kiri atau ke kanan.

Meskipun sudah tahu susah jadi pegawai negeri, namun yang

mau masih banyak dan berebutan, kalau perlu sampai sikut-sikutan, mengharap pensiun di hari tua.

## 104. Jalan Hidup yang Keras

Setelah dilahirkan, maka tiap orang harus hidup, pada umumnya ketika masih kecil harus sekolah formal, remaja harus kuliah, yang penting supaya berpendidikan cukup, sehingga tidak terlalu sulit untuk cari makan setelah dewasa.

Lebih banyak jalan yang tidak enak dijalani daripada jalan yang mulus. Untuk anak orang kaya, ketika masih kecil semua jalan adalah mulus, setelah ia dewasa belum tentu mulus terus, bisa banyak batu kerikil dan onak duri yang menghadang. Untuk anak orang biasa, ketika masih kecil harus kerja keras, harus belajar yang giat, dengan segala keterbatasan, supaya siap menempuh jalan yang jauh dan berdebu.

Di desa, orang jarang pakai sepatu, sehingga kulit di telapak kaki menjadi tebal, menginjak baru tajam tidak terluka, menginjak lumpur tidak masalah, menginjak duri tidak tembus. Orang kota jarang nyeker atau telanjang kaki, kulit di telapak kakinya sangat halus dan lembut, kalau jalan di atas aspal saja sudah kesakitan, apalagi jalan di atas jalan yang penuh kerikil tajam dan duri?

Siapa saja harus siap menjalani hidup di atas jalan yang penuh onak dan duri, kalau kulit di telapak kakinya sangat tipis sebaiknya pakai sepatu yang solnya lebih tebal, supaya tidak cepat rusak. Jalan kehidupan ini tidak hanya penuh debu, banyak kerikil tajam, bertebaran onak dan duri, juga ada lubang yang menganga, plus jurang terjal yang sangat dalam.

Persiapan yang baik, sikap yang hati-hati, semangat yang tidak pernah padam, akan memudahkan kita melalui setiap jalan, baik yang mulus atau yang tidak enak.

## 105. Keluarga Harmonis

Salah satu fungsi keluarga adalah membentuk generasi penerus. Dari sepasang suami istri akan terlahir anak-anak yang harus dibesarkan dan dididik dengan baik, sehingga kelak menjadi manusia dewasa dengan kualitas prima.

Apabila dibesarkan dalam suasana yang harmonis, dalam keluarga yang damai dan sejuk, maka akan tumbuh kembang anak yang berjiwa ksatria dan bijaksana, bukan penakut, pengecut, dan calon koruptor.

Orangtua harus menjadi guru, pembimbing, pengarah, pelatih, teladan, sahabat, penasehat yang utama bagi anak-anaknya. Jadi orangtua harus cermat, penuh kasih sayang, sabar, dan bijaksana, kaya saja tidak cukup. Harus menyediakan waktu untuk anak-anak mencurahkan isi hatinya, mendengarkan dengan penuh empati, tersenyum penuh simpati menemani anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Memberikan dukungan, dorongan, dan pujian pada saat yang tepat. Memberikan teguran, sentilan, jeweran, atau hukuman apabila memang diperlukan. Semua dilakukan dengan kasih sayang.

Orangtua harus memperkenalkan dunia ini kepada anak-anaknya, termasuk mara bahaya yang selalu mengintai. Jangan kikir dengan nasihat dan pesan, lebih sering lebih baik. Lebih baik disebut cerewet daripada cuek habis.

Semoga anak-anak akan berbakti kepada orangtua yang telah membesarkan mereka dengan baik. Selalu menjaga nama baik keluarga dengan selalu bersikap baik, tidak melakukan perbuatan tercela dimanapun mereka berada. Sadar bahwa setiap kesalahan yang mereka lakukan akan mencoreng nama baik kedua orangtuanya yang harum.

## 106. Pindah Agama

Ibu dari teman saya meninggal dunia pada usia 85 tahun, itu soal biasa. Yang tidak biasa adalah ia "pindah" agama setelah meninggal dunia ke agama yang dianut oleh salah satu anaknya.

Belum tentu si ibu yang baru meninggal itu setuju untuk pindah agama setelah ia mati, dan yang pasti anak-anak lainnya (termasuk menantu) telah tersinggung dan tidak senang hati.

Katanya roh atau jiwa si almarhumah bisa "tersesat" di alam sana, karena dijemput oleh komunitas yang belum pernah dikenalnya.

Katanya bisa terlunta-lunta dan mengembara tanpa tujuan. Baik menurut si anak, belum tentu baik untuk si ibu.

Pernah ada contoh ayah dari teman saya, sebelum meninggal dunia berpesan agar ia "diurus" sesuai dengan agama istri dan anak-anaknya, supaya tidak merepotkan. Yang ini tidak masalah, karena memang ia sudah tahu apa yang bakal terjadi.

Seharusnya anak tetap menghormati ibunya yang baru meninggal, termasuk menghormati keyakinan atau agama yang dianutnya selama ia hidup. Agamanya yang baru belum tentu lebih baik, meskipun mungkin lebih "mudah".

## 107. Mungkinkah Seorang Ibu Membenci Anaknya Sendiri?

Jawabannya adalah mungkin saja. Apalagi kalau putranya hanya semata wayang dan menantunya lebih disayang oleh anaknya yang satu itu. Selanjutnya si anak kurang peduli lagi kepada si ibu. Wkwkwk, berebut perhatianlah.

Membenci anak sendiri sampai ke sumsum tulang mungkin

tidak, tetapi rasa sebel atau jengkel itu biasa terjadi. Kalau tidak mau jengkel, ada resep yang sangat sederhana. Setiap ibu atau orangtua harus memandang anaknya sebagai tamu yang numpang lewat, tentu lewat rahimnya datang ke dunia. Kalau ada tamu numpang lewat, tentu tamu itu bukan milik yang rumahnya dilewati.

Rasa memiliki ini sangat berbahaya, tertutup oleh rasa aku yang besar, dan selanjutnya bisa tumbuh kembang menjadi perasaan negatif yang sangat merugikan. Meredupkan kebahagiaan dan menyuburkan kepedihan, yang artinya menambah penderitaan hidup.

Daripada memikirkan si anak yang menjengkelkan itu, lebih baik melakukan hal-hal lain yang bermanfaat bagi orang banyak. Hehehe

## 108. Perusahaan Keluarga

Perusahaan yang paling tua adalah Kongo Gumi di Jepang, yang didirikan pada tahun 578, itu artinya sudah berusia 1428 tahun, sekarang dikelola oleh generasi yang ke-40. Perusahaan ini bisa tahan lama karena memiliki kebijaksanaan dalam suksesi yang matang dan fleksibel. Mungkin yang diperhatikan adalah kemampuan atau kapasitas yang bersangkutan, dan bukan suka atau tidak suka.

Perusahaan yang kedua adalah Faber Castell, berdiri sejak 1761 di Jerman, lebih dari 250 tahun, sekarang dikelola oleh generasi yang ke-8. Perusahaan ini juga tahan lama karena memiliki proses suksesi yang matang, terutama untuk posisi eksekutif perusahaan.

Perusahaan ketiga yang sudah berdiri sejak 109 tahun yang lalu adalah Ford Motor Company di Amerika. Sangat mementingkan persatuan keluarga dalam mengelola perusahaan.

Banyak perusahaan keluarga yang sudah hancur pada generasi kedua, ada yang gulung tikar pada generasi ketiga, tetapi ada juga

bertahan sampai generasi yang keempat.

Mungkin supaya tahan lama, setiap perusahaan keluarga harus memiliki visi dan misi yang jelas, dan setiap anggota keluarga dari generasi manapun selalu konsisten untuk mempertahankannya.

## 109. Serumah, Tapi Tidak Sehati

Mengapa? Karena hatinya ada di tempat lain?

Ada seorang anak yang merasa diperlakukan tidak adil oleh orangtua dan saudaranya yang lain, didalam hatinya hanya ada perasaan tidak puas dan iri hati, perasaan negatif itu kemudian berkembang menjadi marah dan benci. Kepada orang serumah ia tidak suka dan tidak cocok, namun dengan orang lain biasa saja, ia bisa tersenyum dan sopan, aneh.

Tidak ada *good will* dalam dirinya, yang ada hanya perasaan sebel atau jengkel. Kalau dibiarkan maka perasaan negatif ini bisa menggerogoti kesehatan jiwa dan fisiknya.

Ego yang terlalu tebal membuat matanya kelilipan, lupa dengan budi baik yang telah diberikan oleh ibu, ayah, saudara dan orang-orang di rumah yang lainnya. Yang terlihat hanyalah keburukan mereka, kebaikannya tertutup oleh debu yang sangat tebal. Semua orang rumah sudah tidak tahan dengan sikap buruknya itu, yang belum dilakukan hanyalah mengusirnya dari rumah!

Perlu introspeksi yang lama dan mendalam, untuk menempatkan diri secara benar di dunia ini. Yang bengkok perlu diluruskan, yang kotor perlu dibersihkan, yang patah perlu disambung lagi.

Cermin yang kusam tidak berguna, kalau bersih baru dapat digunakan; ban yang kempes juga tidak berguna, setelah dipompa baru dapat digunakan. Siapa yang mau jadi cermin kusam atau ban kempes???

## 110. Kebersamaan yang Berkualitas

Setiap anak selalu mengharapkan agar orangtuanya selalu ada didekatnya, untuk melayani segala kehendaknya, untuk mendengarkan segala celotehannya, untuk menemaninya melukis pemandangan alam atau untuk menemaninya bermain. Karena harus cari uang, maka waktu kebersamaan yang sangat diharapkan oleh si anak sangat sulit sekali untuk disediakan oleh orangtua. Pergi pagi dan pulang malam, si anak lebih banyak diasuh dan diurus oleh *babysitter* atau PRT. Kalau orangtua tetap seperti itu, maka jangan heran nanti kalau sudah tua nanti ia juga akan dikirim ke rumah jompo oleh anak-anaknya, karena si anak juga tidak punya waktu untuk menemaninya disaat ia membutuhkan kehadirannya anaknya!

Banyak anak kecil yang menangis ketika *babysitter*-nya atau PRT-nya pulang kampung, dan tidak peduli ketika ayah dan ibunya pergi keluar negeri. Kalau bersama tetapi masing-masing sibuk dengan urusan sendiri sendiri, itu namanya kurang berkualitas. Harus ada saling memperhatikan, saling peduli, saling menyayangi, saling berempati dan saling bersimpati.

Memang susah menjadi orangtua yang baik. Kalau sekedar melahirkan anak, banyak orang yang bisa. Hehehe

## 111. Kekhawatiran Orang Setengah Tua

1. Kalau sudah tua tinggal bersama anak yang mana?
2. Kalau semua anak tidak mau ketumpangan, tinggal di panti jompo yang mana?
3. Kalau semua panti jompo sudah penuh, tinggal di panti dinas sosial yang mana?



4. Kalau sudah tua akan sakit seperti apa, apakah ada biaya untuk berobat?
5. Kalau dirawat di rumah sakit, anak mana yang mau menunggu?
5. Kalau mati anak mana yang menemani dan mengantarkan ke kuburan atau krematorium?
6. Kalau sudah mati terlahir ke alam yang mana?

Orang yang lebih kaya belum tentu kekhawatirannya lebih sedikit, dan orang yang sangat kaya mungkin akan lebih banyak kekhawatirannya, yaitu siapa yang akan melanjutkan bisnis keluarga? Apakah anak-anak itu akan saling bunuh untuk berebut warisan? Khawatir sih boleh saja, namun yang penting hiduplah sesuai dengan Dhamma, apa yang harus terjadi ya silakan terjadilah.

Masa lalu memang sudah lewat, tetapi banyak perbuatan buruk di masa lalu yang harus dipertanggungjawabkan.

Yang penting adalah hidup penuh arti, melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, teman-teman, bangsa, negara, dan dunia.

## 112. Ingin Jadi Orang Beken

Setelah sukses jadi orang, setelah banyak uang, apa lagi? Ingin jadi jadi orang terkenal atau celebrity adalah hal yang umum. Yang penting adalah caranya.

Ada yang kawin dengan orang yang sudah terkenal, seperti artis atau tokoh masyarakat, pasti akan masuk koran atau disiarkan oleh televisi.

Ada yang mendirikan yayasan sosial, lalu bagi-bagi sumbangan kepada kaum miskin, juga bisa masuk koran atau masuk TV.

Ada yang aktif dalam organisasi agama, pura-pura suci, walaupun dosa segudang, jadi tokoh agama, mungkin juga bisa masuk

koran atau masuk TV.

Ada yang menulis autobiografi, wajahnya pasti terpampang di toko buku, paling sedikit nanti ada di perpustakaan, launching bukunya di hotel bintang 6.

Ada yang berusaha jadi penguasa, ikut pilkada, pasti masuk jadi bahan pemberitaan, siapa tahu nasib berubah.

Yang juga gampang adalah melakukan tindakan yang sedikit nyentrik atau aneh, mudah-mudahan menarik perhatian reporter atau wartawan. Hehehe

Paling gampang adalah bunuh diri terjun dari lantai 30, pasti masuk berita. Wkwkwk

## 113. Tidak Mau Antri

Di jalan raya, motor dan mobil saling berebut jalan, tidak mau antri dengan manis.

Di loket karcis juga sama, tidak mau antri, kalau bisa paling dulu, takut kehabisan.

Tadi dalam pesta kawin teman saya juga sama, tidak mau antri ketika mau salaman dengan pengantin, mau ambil makanan juga tidak mau antri, saling serobot. Capeee deh.

Mungkin kalau di bank atau di kantor untuk beli tiket pesawat terbang, setiap orang yang datang diberi nomor, atau dikasih batas tali, supaya mau antri.

Yang aneh, orang yang sama bisa antri dengan tertib, kalau di luar negeri!

Sebaliknya banyak orang luar negeri senang datang ke Indonesia, karena boleh buang sampah sembarangan, buang ludah sembarangan, buang puntung rokok sembarangan; tidak ditegur, tidak didenda, atau tidak dihukum. Semuanya serba murah. Wkwkwk

## 114. Penuh Kasih

Ada anjuran agar mencari pasangan hidup atau menantu yang penuh kasih. Yang diartikan disini bukan penuh dengan kasih sayang, namun suka kasih banyak uang, suka kasih perhiasan yang mahal-mahal, suka kasih mobil mewah, suka kasih rumah mewah, suka kasih tanah, suka kasih tiket jalan-jalan ke luar negeri. Kalau bisa juga kasih pesawat terbang atau kapal pesiar pribadi yang mewah.

Apakah betul semua orang semakin matre atau semakin suka materi?

Kalau semua harus diukur atau dinilai dengan uang, harta, perhiasan, rumah kebun, tanah, apartemen mewah, dan seterusnya, maka nantinya hanya orang kaya yang bisa berkibar. Orang-orang yang tidak punya apa-apa hanya boleh gigit jari saja, karena semuanya harus dibeli dengan uang.

Kalau diperhatikan, hampir semua kegiatan diarahkan kesana, contohnya adalah impor buah-buahan dan sayuran segar dari luar negeri yang pasti mendatangkan komisi, kalau buah-buahan dan sayuran yang ditanam oleh para petani loka pasti tidak ada komisinya.

Apakah kita semua sudah penuh kasih?

## 115. Cara Mati yang Berbeda

Pada umumnya di kota-kota besar, kalau sudah sakit berat sebelum mati, biasanya mati di ruang ICU, dikelilingi oleh alat-alat medis yang rumit, kabel malang-melintang, jarum menusuk ke dalam pembuluh vena, slang masuk ke kantong nasi dan ada lagi yang ke paru-paru, ada lagi slang masuk ke kandung kencing, dan lain-lain kabel monitor. Seperti robot begitulah, karena banyak alat-alat bantu seperti itu, mau mati jadi batal, hehehe.

Kalau di desa-desa, kalau sudah sakit berat, kalau dokter

puskesmas atau RSUD sudah angkat tangan, sebelum mati biasanya dikelilingi oleh anak cucu, tentu ada yang menangis dan ada yang baca doa. Tidak ada kabel atau slang yang malang-melintang, tidak jarum yang menusuk ke dalam pembuluh vena, tubuh memang lemah dan nyeri, sesak napas, dan seterusnya. Tarikan napas terakhir dilakukan dengan santai, relaks, pasrah atau nrimo, semua anggota keluarga sudah pasrah dan merelakan kepergiannya.

Semua orang pasti mati, tidak peduli orang kota atau orang desa, orang kaya atau orang miskin, seharusnya setiap orang tidak boleh takut mati, karena sejak dilahirkan, ia sudah terdaftar dalam barisan calon orang yang akan mati.

Yang paling penting adalah persiapan yang cukup untuk mati, banyak-banyaklah berbuat amal kebajikan, supaya bekal untuk pergi ke alam berikutnya berlimpah-limpah tidak terhitung. Semoga terlahir kembali di alam bahagia, dan tetap terlindung kepada Sang Tiratana, sampai terbebas dari dukkha. Sadhu, sadhu, sadhu.

## 116. Bertemu untuk Berpisah Kembali

Saya baru saja menghadiri acara reuni teman-teman kuliah di FKUI dari tahun 1967-1972/3. Memang seru, penuh kenangan.

Setelah lulus jadi dokter pada tahun 1973, saya baru bertemu lagi dengan teman saya dokter Farida Djafar. Orangnyanya masih tetap kurus kecil, cuma tambah umur tentunya. Dia bilang saya masih seperti yang dulu. Hehehe

Setiap pertemuan pasti diakhiri dengan perpisahan, tidak ada pesta yang tidak bubar. Dan banyak air mata yang terurai, karena khawatir dalam reuni yang akan datang, ada yang sudah meninggal dunia.

Dari angkatan ini sudah ada 37 orang yang telah meninggal

dunia, itu artinya sekitar 25%. Hanya tinggal nama belaka.

Acara reuni adalah acara biasa, yang tidak biasa adalah tempatnya, kali ini diadakan di rumah teman saya dokter Poernomo, rumahnya gede banget, baru, ada pendopo tengah, ada pendopo depan, ada pendopo samping, ada pendopo belakang, ada kolam renang, ada taman depan, ada taman samping, dan ada lift untuk naik ke tingkat 2. Persis hotel saja. Luar biasa.

Setelah bubarannya, baru terlihat siapa yang naik Mercy, siapa yang naik BMW, siapa yang naik Kijang, siapa yang naik Avanza, dan siapa yang naik Jazz. Nasib orang memang beda-beda, Hehehe.

## 117. Berdebat

Ketika masih sekolah di SMP, saya suka berdebat dengan siapa saja, dengan teman sekelas atau anggota keluarga lainnya. Mungkin karena otak saya rada encer, saya sering menang berdebat, sekali-sekali bisa kalah juga.

Pelajaran yang saya peroleh hanya satu, kalau menang berdebat memang hati merasa senang atau bangga sebentar, setelah itu saya kehilangan seorang teman baik. Kalau kalah tidak usah disebutlah, bisa semalaman memikirkan cara supaya lain kali bisa menang.

Debat saya bukan debat kusir, yang hanya mencari menang sendiri, namun berdasarkan logika dan pemikiran yang sehat; akan tetapi hasilnya sama saja, yaitu kehilangan teman.

Belakangan saya hentikan kebiasaan buruk itu, lalu lebih banyak mencurahkan perhatian agar teman-teman sekelas lainnya bisa lebih pintar, supaya tidak bertanya kepada saya ketika sedang ulangan atau ujian.

Zaman sekarang kebiasaan berdebat hampir hilang, yang ada adalah tawuran atau bikin kerusuhan. Ada tawuran antar sekolah, ada

tawuran antar RT, ada tawuran antar RW, ada tawuran antar kampung, dan seterusnya. Digantikan dengan KKN, yaitu bersekongkol untuk merampok orang rakyat. wkwkwk

Yang lebih baik dari berdebat adalah berdiskusi atau bermusyawarah, untuk mencari solusi dari berbagai masalah yang ada, demi kebaikan bersama.

## 118. Berdebat 2

Sejak ribuan tahun yang lalu, berdebat sudah sering dilakukan oleh para pertapa di India. Yang kalah harus rela menjadi murid dari yang menang, itu hukumnya.

Para arahat siswa Sang Buddha seringkali memenangkan perdebatan, sehingga banyak murid pertapa lain yang beralih menjadi murid Sang Buddha. Banyak guru yang merasa sudah senior "tidak berani" berdebat, karena takut kalah; biasanya ia memerintahkan muridnya yang paling pandai untuk berdebat, kalau menang ya syukur, kalau kalah ya terpaksa si murid itu menjadi muridnya orang lain.

Kadang-kadang karena sering kalah dalam berdebat, para pertapa itu lalu menggunakan cara cara kotor, misalnya dengan memfitnah Pertapa Gotama (Sang Buddha), namun biasanya fitnahan itu hanya bertahan paling lama 7 hari saja, setelah itu pasti terbongkar.

Perdebatan yang sehat harus berlandaskan pada kebenaran dan logika, dan ada dewan juri yang memutuskan siapa yang lebih benar. Yang kalah harus menerima risiko, yaitu menjadi murid dari orang yang berhasil mengalahkannya.

Dari semua siswa Sang Buddha, Bhante Maha Moggalana adalah yang paling hebat kesaktiannya, beliau memiliki kemampuan untuk mengunjungi para dewa di alam surga dengan tubuhnya sendiri dan kembali kedunia ini, begitu pula beliau mampu mengunjungi

mahluk-mahluk menderita di alam apaya dan kembali lagi ke dunia ini.

## 119. Mudah Dilayani

Kalau disajikan bubur ayam pakai cakwe, yang makanlah dengan enak, lebih bagus kalau masih panas.

Kalau disajikan nasi goreng, ya makanlah nasi goreng itu dengan nikmat, juga jangan tunggu sampai dingin.

Kalau disajikan roti panggang dengan mentega dan selai, ya makanlah dengan bersyukur untuk mengisi perut yang lapar.

Kalau mau sarapan bubur ayam, tetapi disajikan nasi goreng, apa perlu marah-marah ?

Kalau mau sarapan nasi goreng, tetapi disajikan bubur ayam, apa perlu marah-marah ?

Kalau mau sarapan nasi pakai gudeg, tetapi disajikan roti panggang, apa perlu marah-marah ?

Mudah dilayani artinya makan semua yang disajikan atau yang ada tanpa banyak protes, marah-marah hanya menguras energi secara sia-sia. Dan juga jangan makan terlalu banyak.

Kalau Anda tidak mudah dilayani, maka yang kasihan adalah orang dapur yang setiap hari harus menyiapkan sarapan untuk Anda. Setiap hari sport jantung, kasihan deech.

## 120. Mana Lebih Berharga: Hidup Atau Harga Diri?

Mungkin lebih banyak orang yang menganggap bahwa hidup itu lebih berharga dari harga diri. Tetapi ada yang berpendapat

sebaliknya, untuk apa hidup kalau harus menanggung malu, atau harga diri diinjak-injak ?

Menurut Buddha, untuk bisa terlahir sebagai makhluk manusia sangat sulit dan sangat jarang sekali, mungkin dibandingkan dengan jumlah makhluk hidup di alam semesta ini jumlah manusia relatif sangat sedikit. Kalau tidak percaya silakan hitung sendiri. hehehehe

Dengan terlahir sebagai manusia terbukalah kesempatan untuk belajar mengenai kebenaran, belajar menggunakan logika atau akal sehat, belajar mengendalikan diri, melakukan banyak perbuatan baik dan mengembangkan kebijaksanaan, dan yang paling penting adalah mencapai tingkat-tingkat kesucian. Kesempatan yang sangat jarang ini memang seringkali diabaikan atau disia-siakan, akibat hanya mengejar kenikmatan duniawi, mengejar tahta, mengejar harta, mengejar ketenaran, mengejar wanita, dan seterusnya.

Harga diri memang penting, apalagi harga diri kelompok atau harga diri bangsa, dan memang seringkali ada manusia yang rela bunuh diri dalam rangka menjaga nama baiknya.

Mana yang lebih berharga, silakan dijawab sendiri.

## 121. Occupational Psychiatry

Sudah lama kita bicara tentang stres dalam pekerjaan, yang semakin lama semakin meningkat jumlahnya, dan semakin berat juga dampaknya, sehingga suatu saat bisa menyebabkan bunuh diri akibat depresi berat.

Wakil presiden dari Samsung Electronics telah bunuh diri beberapa tahun yang lalu, ini adalah bukti nyata dari adanya masalah psikiatri dalam dunia okupasional.

Sesudah di dalam fakultas kedokteran ada jurusan okupasi, maka sudah tiba saatnya untuk membentuk psikiatri okupasi, dengan



minat khusus untuk menangani segala masalah yang timbul dalam dunia okupasional.

Mulai dengan belajar mengenal dan mengendalikan stres dalam pekerjaan, menempatkan orang pada posisi yang cocok dengan kepribadiannya, mencegah timbulnya gangguan psikiatri yang lebih berat melalui deteksi dini terhadap gangguan kesehatan secara berkala, sampai pada upaya penyembuhan yang cepat/ tepat dan pola rehabilitasi yang sesuai.

Psikiatri okupasional mungkin dapat menggunakan cara konsultasi, pemeriksaan psikiatrik, edukasi dan intervensi psikiatrik dalam rangka mengurangi gejala psikiatrik yang ada dan konflik kejiwaan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan jiwa seluruh karyawan dari berbagai level.

Di Indonesia, siapa yang mau jadi pelopor???

## 122. Ambisi/Motivasi dan Agresivitas Dalam Kompetisi

Ada orang yang ambisius, atau punya motivasi yang luar biasa untuk maju, namun tidak agresif ketika harus berkompetisi dengan para kompetitornya.

Ada orang yang ambisius, dan juga sangat agresif dalam kompetisi. Kalau moralnya baik, ia hanya menggunakan cara-cara yang halal untuk meraih tujuannya, namun kalau moralnya tidak baik ia akan menggunakan segala cara, ngeri.

Yang jelas tidak jaminan bahwa kedua jenis manusia diatas itu akan sukses dalam karirnya, karena ada faktor lain yang menentukan, yaitu hoki. Belum tentu mereka hidup bahagia, karena orang ambisius sangat tinggi cita-citanya, keinginannya segudang, pokoknya banyak sekali. Bukankah semakin banyak keinginan, semakin banyak yang tidak

bisa dicapai???

Dalam grafik MMPI, ambisi seseorang terlihat pada skala St (social status), sedangkan agresivitas dalam kompetisi muncul pada skala 5 (gender). Yang perlu diperhatikan adalah: apabila skala St dibawah rata-rata, maka karakter agresivitas ini juga tidak muncul.

Sesudah makan kenyang, menelan seekor kambing misalnya, maka ular akan tidur lama, alias tidak pergi berburu lagi. Manusia juga sama, mereka yang masa kecilnya sudah merasa tercukupi segala kebutuhannya, akan memiliki skala St yang rendah, yang artinya kurang motivasi untuk maju. Untuk apa sekolah untuk jadi sarjana terus cari uang, kalau orangtua sudah punya uang untuk 7 keturunan

## 123. Cerebellum

Cerebellum adalah otak kecil yang adanya di sebelah belakang kepala, fungsinya adalah mengkoordinasikan atau mengendalikan gerak-gerak otot, termasuk mengatur keseimbangan dan ketegangan otot di seluruh tubuh.

Apakah kita bisa hidup tanpa cerebellum ?

Karena cerebellum tidak mengatur alat-alat vital, seperti fungsi batang otak (brainstem), maka jawabannya adalah bisa. Bisa dengan catatan, yaitu tidak ada yang mengatur keseimbangan tubuh, tidak ada yang mengatur ketegangan otot, tidak ada yang mengatur kerja sama antara otot yang satu dengan otot yang lain. Jadi sulit dalam gerak-gerak motorik, termasuk duduk, berjalan, dan lain sebagainya yang memerlukan gerakan otot.

Ada bayi yang baru berusia 7 bulan ternyata tidak memiliki cerebellum, ditambah lagi dengan hidrocephalus, kasihan betul. Hidrosephalus-nya sudah dioperasi, namun ketiadaan cerebellum masih belum teratasi.

Saya belum pernah dengar ada transplantasi cerebellum, kalau ada dokter bedah syaraf yang berani boleh dicoba. Yang penting apakah ada donornya? Ongkosnya berapa?

## 124. Fighting Spirit

Yang satu ini memiliki peran yang sangat penting untuk menang, meskipun kalah segala-galanya dalam hal yang lainnya. Kalah jangkung, kalah lincah, kalah cepat, kalah teknis, kalah pengalaman, kalah kuat, tidak masalah, bisa menang asal tidak kalah semangat. Yang nonton juga seru dan bersemangat.

Katanya banyak pemain kita disegala cabang olahraga yang kurang memiliki fighting spirit, yang ada hanya shopping spirit, mungkin karena jarang keluar negeri, apalagi yang baru pertama kali ke negeri orang. Pasti kurang tidur, kurang istirahat, kedua kaki pegal-pegal semua karena shopping sampai toko pada tutup.

Kalau sudah kalah, mau cari siapa yang salah ya boleh saja, menyalahkan pemain memang paling mudah. Yang paling layak disalahkan adalah jenderal nya, jangan salahkan prajurit nya. Ada yang bilang menang jadi pahlawan, kalah jadi abu.

Paksaan untuk menang juga tidak bijaksana, karena tujuan sesungguhnya dari olahraga adalah cari keringat, alias menyehatkan jiwa dan raga. Kalau kebetulan menang dan bawa pulang medali atau piala tentu bagus, tetapi kalau kalah juga tidak apa-apa, coba lagi di lain waktu.

Tim Thomas dan Tim Uber kita yang gagal masuk semi final jangan putus asa, masih banyak kesempatan untuk kita menangkan dan bawa pulang ke Indonesia. Bravo.

## 125. Buku Setitik Cahaya Di Balik Kebut 4

Buku ini dicetak sekitar 3.150 jilid, sekarang sudah hampir habis terbagi. Yang penting buku kecil ini dibaca orang, kalau tidak dibaca, untuk apa dicetak jadi buku?

Buku bisa diterbitkan kalau naskahnya sudah siap cetak, di-edit yang rapi, di-lay-out, buat halaman depan, halaman isi, pembukaan, halaman donatur, dan seterusnya. Tanpa uang tentu tidak bisa dicetak, karena beli kertas, mencetak, menjilid, dan seterusnya perlu biaya besar, untuk hal ini saya sangat berterima kasih kepada teman-teman yang masih saja mau mengirimkan dana sampai terbitan yang ke-4.

Reaksi dari teman-teman yang usai membaca buku ini sangat positif, katanya sangat bermanfaat. Ada yang mesem-mesem, ada yang tertawa lucu, ada yang berlinang air mata, dan mungkin masih ada reaksi-reaksi yang lainnya. Ada yang bilang bermanfaat dalam menjalani kehidupan, dan saya masih menunggu reaksi apa lagi yang muncul.

Selama masih ada dana yang mencukupi, maka saya akan terus menerbitkan buku setitik cahaya ini, buku ke-6, ke-7, ke-8, dan seterusnya. Semoga.

## 126. Mental Juara

Salah satu karakter positif dari mental juara adalah rasa percaya diri yang tinggi, tidak mudah menyerah, tidak kenal putus asa. Meskipun ketinggalan angka hasil tetap mengharap hasil yang terbaik pada akhir pertandingan. Andaikata harus kalah tidak putus asa, karena masih ada kesempatan untuk berlatih, berlatih dan berlatih lagi supaya lebih baik nanti.

Resep untuk menang sebetulnya tidak begitu sulit, kalau bisa lebih cepat, lebih kuat, lebih lincah, lebih cerdas, lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih pengalaman dari lawan, pasti menang. Yang menjadi masalah supaya bisa lebih, lebih dan lebih itu diperlukan latihan yang lebih berat dari lawan. Yang sering diabaikan adalah buyarnya fokus atau konsentrasi, begitu hakim garis mulai curang, begitu wasit mulai ragu-ragu, atau suporter lawan berteriak lebih keras, apalagi kalau sudah mulai diejek.

Memang bicara atau menulis lebih mudah daripada pemain yang ada di lapangan.

Sebetulnya secara sederhana dalam perekrutan pemain jangan hanya melihat faktor fisik saja, namun juga perhatikan mentalnya. Kalau nilai pada skala Es berkisar dari 45-55 itu berarti rata-rata, untuk menjamin mental juara nilai pada skala Es harus berkisar antara 55-65. (Es adalah singkatan dari Ego-strength pada tes kepribadian MMPI).

## 127. Buang Air

Ada buang air besar dan ada buang air kecil, ada lagi buang-buang air alias mencret-mencret.

Disebut buang air besar, karena untuk membersihkan feces diperlukan lebih banyak air untuk membersihkan.

Disebut buang air kecil, karena hanya dibutuhkan air lebih sedikit untuk membersihkan.

Kalau bisa buang air besar setiap hari, supaya feces (kotoran) tidak menjadi keras. Kalau tidak buang air besar selama lebih dari tiga hari, atau dalam satu hari buang air besar lebih dari tiga kali berarti ada masalah, boleh konsultasi dengan dokter keluarga.

Buang air kecil juga menunjukkan kesehatan fungsi saluran kemih, dari ginjal, ureter, kandung kencing dan urethra. Kalau

berwarna kuning pekat, bisa berarti kurang minum sampai menderita glomerulonephritis. Tidak boleh ada darah dalam air kencing, kalau ada darah harus dicari sebabnya, bisa luka, bisa infeksi, bisa batu, bisa tumor ganas, bisa glomerulonephritis. Supaya sehat manusia harus minum paling sedikit 1500 cc dalam sehari, kalau berolahraga harus minum lebih banyak lagi tentunya, supaya tidak kekurangan air dalam tubuh.

Selama masih hidup dan masih mau hidup, maka orang harus selalu buang air besar dan buang air kecil.

Buang air tidak masalah, asal jangan buang-buang air.

## 128. Patut Dicontoh

Beberapa puluh tahun yang lalu, suami Bu Pangat, yaitu Pak Pangat meninggal dunia, setelah ditabrak motor di jalan Gajahmada (Jakarta). Yang nabrak adalah seorang pemuda keturunan Tionghoa, sedangkan Bu Pangat adalah orang Yogya asli.

Pemuda itu tidak dituntut untuk bayar ganti rugi, atau masuk penjara, tetapi diangkat menjadi anak oleh Bu Pangat! Ibu ini luar biasa, keyakinan beliau kepada hukum karma sangat luar biasa. Tidak ada kejadian yang kebetulan, semua pasti ada sebab musababnya. Suaminya meninggal tertabrak motor juga bukan kebetulan, si pemuda hanya kondisi yang menyebabkan peristiwa itu terjadi. Luar biasa.

Selanjutnya amarah, dendam atau benci tidak akan menyelesaikan masalah, harus diganti dengan kasih sayang (*metta*). Ini adalah penyelesaian konflik yang terbaik, lebih baik daripada *win-win solution*.

Sikap Bu Pangat menghadapi musibah patut dicontoh, jiwa besar yang dimilikinya layak menjadi teladan bagi siapa saja. Ibu Pangat ini juga sangat dermawan, beliau pernah mendirikan kuti di halaman belakang rumahnya di Yogya. Yang ini saya lihat sendiri.

## 129. Patriot

Indonesia kekurangan patriot, tidak ada upaya untuk menambah jumlah patriot, yang jelas bertambah adalah perusuh, tukang demo bayaran, tukang tawuran, dan tukang keroyok, plus pengguna narkoba/rokok.

Hampir dua abad yang lalu, Tiongkok merasakan pahitnya perang candu dan perang boxer, dua-duanya kalah telak dari Inggris, sehingga harus kehilangan HongKong dan konsesi penguasaan 5 pelabuhan utama, dan yang paling penting adalah kehilangan harga diri bangsa. Tanah negeri dibagi-bagi kepada 8 negara seperti pembagian kue tar, rakyat dihina habis-habisan, kerajaan Ching jatuh karena memang tidak dicintai rakyatnya, sangat korup dan kaku.

Negara kita sangat kaya dengan sumber daya alam, juga sangat kaya dengan pejabat korup, sehingga yang makmur adalah para penguasa dan pengusaha, namun tidak adil untuk rakyat jelata Indonesia yang pada umumnya hidup melarat. Seharusnya para pemimpin mendahulukan keadilan, kemudian barulah meningkatkan kemakmuran bersama.

Menciptakan patriot baru masih bisa dilakukan, masih banyak tunas bangsa yang ingin melihat bangsa ini maju, paling sedikit tidak kalah dari negeri jiran yang semakin lama semakin angkuh dan sombong. Anggaran pendidikan dalam APBN memang telah dinaikkan menjadi 20%, namun apakah ada program yang ditujukan untuk memperbanyak patriot bangsa ini?

## 130. Tidak Tahu Balas Budi

Apakah kehidupan yang semakin lama semakin berat bisa membuat orang lupa untuk balas budi?

Anak-anak lupa untuk balas budi orangtuanya.

Murid-murid lupa untuk balas budi para gurunya.

Para mahasiswa lupa untuk balas budi para dosennya.

Para pemuda lupa untuk mengingat jasa besar para pahlawan bangsanya.

Zaman sekarang anak-anak di kota memang dijejali dengan games, TV kabel, mal, BB, makanan instan, yang membuat mereka hanya pandai menuntut kepuasan segera, tidak mau menunggu. Permainan dengan games mengajarkan mereka untuk selalu menang, menang, dan menang, mata, otak, dan jari tangan kerja keras, kedua kakinya makin kecil dan tidak kuat lari jauh. Lupa untuk melihat alam bebas dan menghirup udara segar.

Tidak ada hari ini kalau tidak ada hari kemarin, anak-anak harus diajak untuk menghargai jasa-jasa orang lain yang telah membuat mereka seperti sekarang ini. Hidup di negara Indonesia merdeka, hidup dengan teknologi komunikasi yang sangat maju, kaya dengan informasi dari internet, namun bukan berarti boleh melupakan budi orang-orang yang telah berjasa kepada mereka.

## 131. Gen Panjang Umur

Kalau mau panjang umur, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.

Yang pertama harus humoris, bisa melucu dan menikmati semua yang lucu-lucu dan bisa tertawa lebar terbahak-bahak.

Yang kedua harus tenang, tidak gugupan, tidak memikirkan masalah-masalah yang belum terjadi dan tidak mencemaskan hal-hal yang sudah terjadi. Que sera sera.

Yang ketiga tidak suka marah-marah atau menggerutu, rela dan tulus menerima apa yang datang tanpa banyak protes. Tidak uring-uringan.



Yang keempat adalah selalu optimis dan bersikap proaktif, melihat hari esok selalu lebih baik daripada kemarin, mengharap selalu ada perbaikan dalam hidup ini.

Yang kelima adalah selalu bersikap ramah kepada siapapun, tidak judes, tidak ketus, dan tidak garang. Damai di pikiran, damai di hati, damai di ucapan dan damai dalam perbuatan.

Kalau kelima hal ini diperlihara terus, mudah-mudahan telomere akan tetap panjang dan berfungsi dengan baik. Kalau telomere memendek itu artinya pendek umur, kalau telomere itu mengalami gangguan fungsi, itu artinya akan ada tumor ganas (karena pembelahan sel yang tidak terkendali).

Kalau kematian datang menjelang, sambut saja dengan relaks (santai), tidak perlu ditakuti, karena memang tidak pernah bisa dihindari. Hehehe

## 132. Rumah Kita

Ada rumah saya, ada rumah kami, ada rumah Anda, ada rumah dia, ada rumah mereka, rumah kita hanya disebut untuk orang serumah.

Rumah kita adalah rumah untuk siapa saja, maksudnya adalah siapa saja yang merasa tidak punya rumah boleh menganggapnya sebagai rumah sendiri!

Ada orang yang merasa tidak punya rumah, karena diusir oleh yang lebih "berkuasa", atau merasa tersisihkan. Emosinya sedang terbanting secara dahsyat, kesedihannya luar biasa, air matanya bercucuran dengan deras, merasa tidak berharga, merasa terbuang, pada saat itulah ia membutuhkan rumah kita.

Kalau mobil mogok diperlukan bengkel yang dapat diandalkan, manusia yang berada dalam gejolak emosi juga perlu

"bengkel" untuk "perbaikan/pemulihan jiwa".

Rumah kita dikelola oleh kita, untuk kita, dan dari kita. Kekitaan disini sangat menonjol, karena dalam rumah inilah kita bisa saling peduli, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau status sosial. Kita bisa saling menghibur, saling memperhatikan, saling membantu, saling peduli dan saling menyayangi.

Untuk mendirikan rumah kita dibutuhkan kasih sayang dan ketulusan yang murni.

## 133. Bakat Playboy

Profil ini bisa terdeteksi dengan tes kepribadian MMPI, yaitu semakin tinggi nilai pada skala 4 dan semakin rendah nilai pada skala 5 berarti profil ini semakin menonjol.

Semakin tinggi nilai pada skala 4 berarti semakin berani menanggung risiko, semakin berani melanggar segala norma yang berlaku (termasuk norma kesusilaan), semakin nekat, semakin antisosial.

Semakin rendah nilai pada skala 5 berarti semakin tidak menghargai lawan jenis, semakin meremehkan kaum wanita, semakin berani berbuat skandal dengan wanita dan semakin sembrono.

Kombinasi dari dua skala ini mungkin akan muncul pada pria yang suka mempermainkan kaum wanita, katakanlah berbakat playboy, dekat dekat dengan gigolo, doyan perempuan, mata keranjang, atau mata bongsang.

Kalau tidak mau punya suami dengan bakat playboy, maka sebelum kawin si calon suami harus diperiksa dulu kepribadiannya dalam konsultasi praperkawinan, karena profil ini biasanya bisa tertutup oleh kemampuan bersandiwara dari yang bersangkutan. Sesudah kawin baru ketahuan, belangnya kelihatan, tetapi nasi sudah jadi bubur!

## 134. Jenis-Jenis Suami

Ada suami pembunuh, sikapnya kasar, suka memukul, dan suka menyiksa istri sampai mati. Istri tidak dihargai sebagai manusia, hanya dijadikan budak nafsu belaka.

Ada suami perampok, suka merampas hasil kerja istri, malas, tidak mau kerja sendiri; bila perlu istri dijadikan pelacur dan uangnya dirampas untuk foya-foya. Istri dianggap sebagai mesin ATM.

Ada suami pembohong, suka membohongi istri, tidak pernah jujur kepada istri. Suka berselingkuh dengan perempuan lain tanpa setahu istri.

Ada suami pelindung, menganggap istri sebagai makhluk lemah sehingga harus dijaga dan diperlakukan dengan halus. Tidak pernah bicara kasar, selalu bersikap lemah lembut.

Ada suami sahabat, menganggap istri sebagai teman hidup, istri diajak berdiskusi mengenai segala hal untuk memecahkan semua masalah kehidupan.

Ada suami bisnis, menganggap istri sebagai teman bisnis, istri diajak untuk berwiraswasta, mencari uang bersama sama sebagai partner.

Ada suami biologis, istri hanya dianggap sebagai mesin anak, yang penting banyak anak banyak rejeki. Hehehe  
Masih ada jenis suami yang lain?

## 135. Salah Langkah atau Salah Pilih

Alasannya banyak, bisa karena tidak tahu, bisa karena hati panas, bisa karena gelap mata, bisa karena kesetanan, bisa karena

ketololan diri sendiri, bisa karena bujukan teman, dan masih ada sejuta satu alasan lainnya.

Yang paling tolol adalah setelah sadar salah langkah atau salah pilih, lalu melanjutkan kesalahan tersebut dengan alasan sudah kepalang basah.

Seharusnya setelah sadar diri, lalu menyesal dan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Seringkali sadarnya sangat terlambat, meskipun sudah diberikan peringatan berkali-kali, sampai bosan.

Tidak orang yang sempurna, setiap orang pasti pernah salah langkah atau salah pilih, tidak usah merasa malu mengakui kekurangan diri sendiri. Tidak ada gading yang tak retak.

Kalau sedang melihat teman dekat, pasangan hidup, anak, atau siapa saja yang tidak mau disadarkan, maka yang timbul dalam hati hanya perasaan kasihan, bukan benci. Karena kalau karma buruknya berbuah, maka penderitaan yang harus ia rasakan sangatlah berat sekali.

## 136. Gila Kuasa

Seseorang yang gila kuasa akan memperlihatkan segala daya dan upaya supaya bisa berkuasa, ia hanya menghormati orang yang sedang berkuasa atau orang yang akan berkuasa. Pikiran, ucapan, dan tindakan semua mengarah tentang tata cara meraih kekuasaan.

Apabila ia adalah anak dari suku minoritas, maka ia akan mengubah identitas dirinya seolah olah ia berasal dari suku mayoritas. Namanya diganti supaya sesuai dengan nama suku mayoritas. Agamanya juga diganti dengan agama dari kelompok mayoritas. Tujuannya hanya satu, yaitu ingin berkuasa.

Ia hanya ingin berhubungan baik dengan orang-orang yang sedang berkuasa atau orang-orang yang akan berkuasa, kepada orang

lain ia akan memandang enteng dan kurang peduli. Seringkali orangtua sendiri juga dipandang sebelah mata.

Orang yang gila kuasa suatu saat mungkin akan menjadi orang gila sungguhan, jadi penghuni tetap rumah sakit jiwa. Wkwkwk

Kalau mau cepat berkuasa katanya harus masuk partai politik. Melalui jenjang karir mungkin akan lebih lama dan lebih panjang ceritanya.

## 137. Mau Cepat Kaya?

Paling mudah jadilah anak orang kaya, meskipun tidak semua anak orang kaya akan menjadi kaya seperti bapaknya. Yang sulit adalah kita tidak bisa memilih calon orangtua. Hehehe

Pada umumnya cara untuk menjadi cepat kaya adalah melalui jalan pintas, misalnya menjadi bandar judi, menjadi bandar narkoba, menjadi penyelundup, menjadi penculik, menjadi perampok, menjadi pembunuh bayaran, menjadi koruptor, dan seterusnya.

Ada yang menjadi cepat kaya melalui olahraga, yaitu menjadi juara balap mobil, juara tenis, juara turnamen golf, juara bulutangkis, dan juara-juara lainnya. Setelah tidak jadi juara, ada yang beralih menjadi pelatih atau pedagang, ada juga yang menjadi menteri. Banyak yang merana dan terlantar di hari tuanya.

Ada yang menjadi cepat melalui dunia hiburan, bisa jadi pembawa acara yang beken, ada yang jadi bintang film beken, ada yang jadi pelawak beken, ada yang menjadi produser yang sukses, ada yang mendirikan stasiun televisi, dll.

Ada yang menjadi kaya lewat jalur bisnis, agrobisnis, MLM, dan lain sebagainya. Yang seru dan seram adalah lewat jalur pesugihan.

Sekarang ada yang cepat kaya lewat jalur politik, jadi wakil rakyat atau jadi pejabat, atau jadi calo anggaran.

Yang menjadi masalah, kalau cepat kaya lewat jalur yang aneh-aneh biasanya tidak tahan lama. Kalau mau kaya dengan cara yang paling aman dan tahan lama adalah dengan banyak beramal atau berdana, berbuat baik dengan rela dan tulus. Lalu membiarkan hukum karma yang bekerja. Mau coba??

## 138. Bersatu Dalam Dhamma

Beberapa tahun yang lalu ada seorang pemuda beragama X yang jatuh cinta padaseorang pemudi yang beragama Y, kebetulan dari suku yang sama. Begitu bicara urusan kawin, maka agama dipermasalahkan, mau ikut agama X atau Y?

Si pemuda menunjukkan kebesaran hatinya dengan berusaha mengikuti kegiatan agama Y, setelah sekian lama merasa tidak cocok.

Sebaliknya si pemudi juga menunjukkan kebesaran hatinya dengan berusaha mengikuti kegiatan agama X, juga tidak cocok. Apakah sudah menghadapi jalan buntu? Rupanya masih ada jalan lain ke Roma.

Tanpa disengaja masing-masing telah membaca buku-buku Buddhis tulisan Ajahn Brahm yang dijual bebas di toko-toko buku, merasa cocok dan sekilas terpikir untuk kawin menurut tata cara agama Buddha. Niat luhur itu disampaikan kepada orangtua dari kedua belah pihak, dan yang menggembirakan semuanya tidak keberatan, alias setuju.

Mereka lalu mengikuti kursus perkawinan yang diselenggarakan di vihara, mengikuti konsultasi praperkawinan, dan sekarang telah resmi sebagai suami isteri didalam Dhamma. Mereka bersatu dalam Dhamma.

Perjalanan masih panjang, perkawinan barulah awal dari perjalanan yang harus ditempuh dalam dunia ini. Banyak sekali

keajiban yang harus dilaksanakan. Semoga berhasil membina keluarga bahagia.

## 139. Korupsi Ibu Suri

Lebih dari seratus tahun yang lalu, Jepang menyerbu Korea dan berhasil mengalahkan tentara dinasti Ching yang dipimpin oleh Jenderal Yuan Shi Kai, setelah itu Jepang menduduki Korea dan menguras hasil tambangnya selama puluhan tahun kemudian.

Mungkin tentara Ching tidak perlu kalah kalau ibusuri kaisar tidak korupsi. Anggaran untuk membuat kapal laut dari angkatan laut dipakai untuk mendirikan istana musim panas di ibukota.

Di zaman itu tidak ada KPK, kaisar tidak berkuasa, yang berkuasa adalah ibusuri kaisar, ia boleh berbuat semaunya tanpa ada lembaga yang bisa mengendalikan kelakuannya yang buruk. Pada waktu itu Tiongkok baru saja kalah melawan Inggris dalam Perang Candu dan Perang Boxer.

Kapan saja, dimana saja, oleh siapa saja, korupsi selalu menguntungkan si pelaku dan komplotannya yang pada akhirnya akan merugikan bangsa dan negara, membuat rakyat lebih menderita.

Dinasti Ching yang berkuasa hampir 300 tahun itu akhirnya tumbang oleh revolusi rakyat yang dipimpin oleh Sun Yat Sen, dan negara negara Barat lebih suka melihat Tiongkok tetap lemah dan semakin lemah akibat perang saudara. Membuat rakyat Tiongkok sangat menderita karenanya.

## 140. Anak

Ada anak yang rajin dan pandai di sekolah, tetapi malas mengerjakan tugas rumah tangga.

Ada anak yang cakep sejak kecil, adatnya juga baik, tetapi sekolahnya kurang pintar.

Ada anak yang wajahnya kurang cakep, tetapi hatinya sangat baik.

Ada anak yang cacat, otaknya terbelakang, sekolahnya di SLB, susah diasuh.

Ada anak yang nakal, bandel, suka mencuri, tetapi pandai mengambil hati orangtua.

Memang ada orangtua yang suka membanding-bandingkan antara anak yang satu dengan anak yang lain, memanjakan yang satu, menyisihkan yang lain, akan membuat anak yang tersisih dan kalah menjadi sakit hati dan mendendam.

Kewajiban orang tua adalah membesarkan anak-anaknya dengan adil dan penuh kasih sayang, selalu mengharapkan agar semuanya anaknya berhasil jadi orang yang sukses. Saking susahnyanya, tidak semua orangtua berhasil dalam hal yang satu ini.

---000---



# UCAPAN TERIMA KASIH KEPADA :

Heru Soesanto Gusti  
Irsan Suryadi  
Gunawan Sutardi  
Lim Tiang Tjoe  
Bunce, Riau  
Ong Sun Sui  
Sutrisno  
Ariya Nanda Pannya  
Ferneindy Wongso  
Wiriandy Kurniawan  
Lui Vovy Agustini  
Daniel Djohan  
Indra Wijaya  
Akwet Sugiman  
Lianawaty Husen  
Antono Ht  
Janti S Wiyono  
Rudie Suthiana  
Suyanto Effendi  
Joe Huey Beng  
Hermanto Rosma  
Hioe Richard  
Yan Lilayanti  
Irwan Darmawan  
Ronny Kusnadi  
Meigawaty Tandra  
nn

Dharma K. Widya  
Lanny Widya  
Nanda Widya  
Soanny W.  
Diany, Mitta & Jeta  
Sapta W. & Kel  
Aditya W.  
Sudarsono  
Suwito  
Subur Hardjono  
Liong Mei Kian  
Lidya Suhendra  
Rosalin  
Junus Juda Widjaja  
Buyung Wahab  
Suriyadhammo  
Alex Tofani  
Freddy (aho)  
Suryadi Hartono  
Ng Kui Sien  
Winarto Tan  
Riri, Bogor  
Aditya, Susan, Metta, Melbourne  
Rossana & Sukiman  
Joceline & Andre, Melbourne  
Wilson, Jason  
Aminolty & Kel.  
nn

Anumodana

Thanks



**Jasa dari mencetak buku ini semoga melimpah kepada  
sanak keluarga yang telah meninggal dunia,  
yang nama-namanya tertera di bawah ini :**

- Alm. Gautama Widya (Chung Ya Chen)  
Alm. Lie A Kon &  
Almh. Tjong Tjun Njong  
Almh. Chung Lie Hwa  
Alm. Chung Chung Fie  
Alm. Chung Hoy Nyan &  
Almh. Lim Epot Nio  
Almh. Meme Es  
Alm. Chung Lien Hwee  
Almh. Chung Kim Moey  
Almh. Chung Hong Nio  
Almh. Chung Yun Moy  
Alm. Lie Tjun Kwie  
Alm. Lie Sem Kwie  
Alm. Lie Yen Kwie  
Alm. Lie An Kwie  
Almh. Lie Kap Njong  
Almh. Lie Kie Njong  
Almh. Lie Sin Moy  
Almh. Tjio Bit Nio  
Alm. Lie An Tong  
Alm. Lie Kie Tong  
Alm. Souw Soe Tjiang  
Almh. Lie Oey A Lian  
Alm. Ong Tjay Goan &  
Almh. Lie Sim Nio  
Alm. Ong Sun Liang  
Almh. Ong Tjin Kiok  
Alm. Tan Kim Djoe &  
Almh. Ong Tjin Nio  
Alm. Oey Kim Lian &  
Almh. Ong Tjin Hwa  
Alm. Ong Soen Huat  
Alm. Ong Tek Siong
- Alm. Henk Tankilisan  
Almh. Liang Ing Kiauw  
Alm. Indra Djaja  
Alm. Albert, Alex, Aileen, Ade  
Alm. Tjoa Tjiok Seng  
Almh. Lie Soei Nio  
Alm. Tjoa Kian  
Almh. Lie Giok Kim Nio  
Alm. Een Suhendra  
Almh. Tatum Krisnindya,  
Almh. Lim Men Nie,  
Almh. Lim Len Nio &  
Alm. Thio Sioe Eng.  
Alm. Tahir  
Alm. Dinanto Poliman  
Alm. Tjung Tjun Lin & Ma Kwe Yung  
Alm. Suryadi Hartawan  
Alm. Then Tung Hoi dkk  
Alm. Tan Kim Ho &  
Almh. Tan Dju Lan  
Alm. Tjoe Ho Peng  
Almh. Kwee Lim Tjaw Nio  
Almh. Then Lay Yin  
Almh. Tjoe Li Tju  
Alm. Lay Wie Tjiap  
Alm. Khoe Mie Tjoen  
Alm. Hanafi Jamin  
Alm. Munah Djunaidi  
Alm. Kwee Tjoe Siang  
Almh. Jo Kheng Hoen  
Alm. Then Fai Yuk  
Alm. Then Fai Tek  
Alm. Dharma Lawas  
Almh. Ratna Budhi Arama  
Almh. Mudhita Lawas

**Semoga semuanya berbahagia dan terlahir kembali  
di alam-alam bahagia.  
Sadhu, sadhu, sadhu....**